

Dr. Iorgu Lascăr

Terapie florală

**Înfrumusețați-vă caracterul
cu ajutorul plantelor**

**ANIMA
MUNDI**

Dr. Iorgu Lascăr

Terapie florală

**Înfrumusețați-vă caracterul
cu ajutorul plantelor**



L.V.B Invest International S.R.L.
C.P. 10 -11 București

Toate drepturile aparțin
© **L.V.B Invest International S.R.L.**
Apărut: 1998

I.S.B.N. 973-98135-4-2

CUPRINS

Dezvoltarea terapiei florale	7
Utilizare și dozare	17
Efectele florilor Bach	21
Ambiție exagerată	21
Apatie	25
Aroganță	27
Autocompătımire	30
Calm aparent	33
Complexe de inferioritate	35
Comportament ezitant	38
Curățenie și ordine exagerate	40
Depresie	43
Devotament exagerat	46
Deznădejde	49
Epuizare fizică și psihică	51
Exces de zel	53
Fobii	56
Frica de a-și pierde stăpânirea de sine	58
Greșeli repetate	60
Grijă exagerată	63
Idei fixe	66
Inconsecvență	68
Inflexibilitate	70
Intoleranță	73
Invidie	76
Irascibilitate	78
Încăpățânare	81
Lipsa conștiinței proprii valori	84
Lipsă de energie	86
Lipsă de voință	89
Melancolie	92
Nehotărâre	94
Neîncredere în forțele proprii	96

Nesiguranță datorată suprasolicitării	99
Nevoia de a vorbi mult	102
Nostalgie	105
Panică	107
Pesimism	110
Resemnare	113
Spaimă față de lucrurile concrete	116
Stări de șoc	119

Anexă

DEZVOLTAREA TERAPIEI FLORALE

Părintele terapiei cu ajutorul florilor este doctorul Edward Bach. Născut la 24 septembrie 1886 într-o localitate din apropiere de Birmingham, el a manifestat încă din copilărie un interes deosebit pentru medicină. Compătimirea, simpatia lui înnăscută față de bolnavi și dorința puternică de a-i ajuta au marcat drumul lui în viață.

Lucrând apoi într-un spital homeopatic, a avut acces la medicamente homeopatice, iar prima lui încercare de a folosi metodele de vindecare alternative a fost primită cu multă simpatie, deși aceste metode erau complet diferite de cele tradiționale. Ideea unei vindecări blânde, fără dureri, corespunzând ideologiei și conceptelor lui despre viață, îi va schimba complet viitorul.

Însoțit permanent de dorința de a descoperi și perfecționa metode de vindecare cât mai eficiente, doctorul Bach a folosit homeopatia ca instrument de bază al cercetărilor sale. Bazându-se pe principii homeopatice, doctorul Bach a folosit vaccinuri care vor avea o rată mare de vindecare.

În cursul nenumăratelor terapii cu plante, dr. Bach a făcut o descoperire importantă, care va constitui temelia terapiei care avea să-i poarte numele: el a observat că starea sufletească a pacientului se află întotdeauna într-o relație directă cu o anumită grupă de agenți patogeni intestinali. La toți pacienții la care a fost identificat un anumit agent patogen, a fost remarcată de asemenea aceeași stare sufletească. Continuând cercetările în această direcție, Bach a dezvoltat o metodă eficientă de a-și trata pacienții. Administrându-le agenții patogeni care corespundeau cel mai bine stării lor sufletești, a mărit considerabil șansa de vindecare a bolilor respective. Ideea de bază de la care a pornit o constituia studiul omului ca un ansamblu de relații între trup și spirit.

Încurajat de succesul de care s-au bucurat primele lui încercări, Bach a dezvoltat în continuare teoria că bolile apar în special ca urmare a unei discordanțe sufletești, acesta fiind motivul pentru care se recomandă un tratament al potențialului sufletesc, în care sunt folosite mijloace naturale.

În concluzie, regula de bază a terapiei Bach, dezvoltată și perfecționată de acesta pe parcursul unei lungi perioade de timp, suna astfel: „*Tratează personalitatea, nu boala*”. Dar și metoda home-

opatiei i se părea prea complicată, căci, după părerea lui, trebuie să existe și medicamente care să fie la fel de simple ca și natura însăși. În plus, îl deranja ideea de a lucra atât de mult cu agenți patogeni, fără a avea la dispoziție mijloace naturale.

Acesta este motivul pentru care în zilele lui libere mergea la țară, unde căuta medicamente naturale cât mai eficiente.

Descoperirea primelor flori Bach

De când era tânăr, dr. Bach obișnuia să petreacă mult timp în mijlocul naturii. Datorită înclinațiilor sale meditative și contemplative, a început chiar din această perioadă timpurie să perceapă fenomenele naturale nu numai vizual, ci și prin intermediul celorlalte simțuri. La evaluarea unei flori, se baza pe intuiția proprie, observând și atingând planta respectivă, apoi încercând să înțeleagă mai bine puterea ei de vindecare.

Prima dată când a avut succes în căutarea lui permanentă a medicamentului ideal se afla în Wales, după ce cercetase deja nenumărate plante. Aici a descoperit primele plante medicinale (slăbănog și crețișoară) care corespundeau așteptărilor lui. În același fel va descoperi mai târziu încă 36 de esențe, care reprezintă și astăzi medicamentele de bază ale aromoterapiei.

Bach a încercat să convingă și alți colegi de uimitoarea forță de vindecare a plantelor sale, însă nu s-a ales decât cu batjocura și desconsiderarea tuturor. În cele din urmă, aceștia i-au întors spatele definitiv, în ciuda succeselor lui vizibile în tratarea și vindecarea bolilor, fapt care l-a determinat să renunțe la practicarea medicinei tradiționale și să se retragă la țară. Începând din acest moment, s-a dedicat exclusiv terapiei florale, întregind în cursul anilor următori seria esențelor folositoare terapiei.

Spiritul, trupul și sufletul

Încă din timpul studenției, Bach era interesat de scrierile lui Hipocrat și Paracelsus, care au pus temelia dezvoltării medicinei. Hotărâtoare au fost și modul de apreciere al oamenilor și metodică medicina tradițională, care nu se suprapuneau cu concepția lui Bach despre vindecare. Nu i s-a părut niciodată de la sine înțeles că tratarea unor simptome ale bolii, fără a acorda importanță fenomenelor externe, ar putea duce la o vindecare de durată.

Era convins că o boală nu poate fi învinsă decât atunci când poate fi restabilit echilibrul dintre spirit, trup și suflet. Recunoașterea faptului că omul trebuie să fie considerat și tratat ca un întreg, ca un ansamblu armonios, a fost consolidată în timp, datorită succeselor în vindecare pe care le-a obținut mai târziu.

Curând, Bach a început să-și concentreze atenția asupra stării sufletești și a caracterului pacienților săi, pentru că era tot mai convins de faptul că sufletul omului ocupă o poziție privilegiată în cadrul ordinii divine. Observându-și pacienții cu multă atenție, a stabilit că, uneori, persoane diferite care suferă de aceeași boală, se manifestă prin simptome fizice diferite.

Astfel, a început să dezvolte o terapie prin care administra pacienților anumite medicamente, în funcție de starea lor sufletească, ci nu în funcție de simptomele fizice.

Intenția lui era să studieze și să interpreteze lumea interioară a omului, comportamentul lui în diferite situații și dispoziția lui, pentru a-l putea trata ulterior, pornind de la aceste criterii.

Și succesul i-a confirmat teoria, deoarece, aplicând noua metodă de terapie, a putut ajuta mai mulți oameni decât până atunci.

Extragerea esențelor

Drumul inițial pe care l-a urmat dr. Bach la extragerea esențelor din flori s-a orientat după metodele și regulile homeopatiei. O perioadă a folosit această metodă și, deși a obținut succese deosebite de vindecare, nu era mulțumit de acest procedeu. Bach era convins de existența unei metode de obținere a esențelor pe

cale naturală, care ar putea mări puterea acestora. Așa că a început să facă experimente constând în studierea unui castron umplut cu apă proaspătă, în care punea plantele înflorite, lăsându-le în soare până când acestea se ofileau. După părerea lui, în acest fel se transmiteau apei energia și forța de vindecare din flori. Doctorul a testat pe pacienții lui esențele obținute prin noua metodă. Și, într-adevăr, a putut constata că efectul s-a amplificat în mod evident. Bach a numit acest procedeu “**metoda soarelui**”. Însă această metodă poate fi aplicată numai la plantele care înfloresc vara, deoarece numai în acest anotimp soarele are atât de multă forță încât să transmită apei energia plantelor. De aceea, esențele florilor care înfloresc în primele luni ale anului sunt obținute prin “**metoda fierberii**”: plantele sunt puse într-un castron plin cu apă proaspătă și sunt fierte până când transmit toată energia apei. După filtrarea resturilor de flori, esențele sunt conservate într-o soluție de alcool, apoi sunt păstrate în sticlute. Înainte de a fi folosite, esențele florii mai sunt diluate încă o dată.

Toate cele 38 de esențe descoperite sunt numite „florile Bach”, deși ele nu sunt obținute exclusiv din flori. Cele 38 de flori acoperă paleta tuturor stărilor sufletești negative care pot fi imaginate. E fascinant cum un sistem extraordinar de vindecare poate funcționa cu mijloace atât de simple!

Efectul florilor Bach

Pentru a reda cât mai exact efectul florilor Bach, este cel mai potrivit să-i dăm cuvântul însuși doctorului Bach: “*Anumite flori de câmp, arbuști și copaci au capacitatea, datorită vibrației lor, de a mări vibrațiile noastre omenești și de a deschide canalele pentru mesaje propriului nostru eu spiritual; ele au puterea să inunde personalitatea noastră cu calitățile de care avem nevoie, spălând-o în acest fel de micile defecte de caracter care ne produc suferințe, așa cum muzica frumoasă sau alte lucruri minunate sunt capabile să înalțe întreaga noastră personalitate, făcându-ne astfel să ne apropiem de sufletul nostru. În acest fel simțim din nou liniștea interioară care ne eliberează de suferințe. Aceste plante nu ne vindecă prin faptul că lasă corpul nostru să fie inundat de vibrațiile fru-*

moase ale propriului nostru eu, în prezența cărora boala se topește ca zăpada la soare. Nu poate fi vorba de o reală vindecare fără o schimbare a modului în care pacientul privește viața, fără ca acesta să atingă pacea sufletească și sentimentul de fericire interioară”.

Terapia doctorului Bach porneste în căutarea cauzelor pentru stabilirea diagnosticului de la disonanțele și indispozițiile sufletești care, pe parcursul anilor, aduc la lumină diferite simptome. Însă florile Bach nu combat numai indispozițiile sufletești, ci creează o contrapondere necesară menținerii echilibrului sufletesc al omului.

Procesul prin care se ajunge la o armonie a energiei interioare poate fi comparat cu trezirea dintr-un somn adânc; acum pacientul este capabil să recunoască el însuși greșelile care au dus la disonanțe și indispoziții, participând activ la procesul de însănătoșire.

Toate florile Bach conțin un anumit potențial energetic de vibrație, care corespunde perfect unei stări sufletești. Când sufletul este dezechilibrat și potențialul de vibrare al acestuia se schimbă, influențând negativ întreaga structură energetică a omului, acest lucru se manifestă prin boli fizice și psihice.

Funcționarea mecanismului omenesc se bazează pe jocul de ansamblu al tuturor elementelor, ca la un motor. Când o parte a motorului nu mai funcționează, întreaga performanță a acestuia scade dramatic. În mod asemănător se comportă și omul când părți importante pentru funcționarea întregului nu mai conlucrează într-un mod armonios.

Efect în ciuda diluării?

Efectul florilor Bach nu poate fi explicat în întregime, în ciuda metodelor moderne de măsurare. Și homeopatia se confruntă cu această problemă. În special la o diluare puternică nu poate fi demonstrată existența unor substanțe active esențiale în medicamente, ceea ce se poate observa și la florile Bach. Însă, în mod paradoxal, tocmai din cauza diluării efectul acestor substanțe este deosebit de intens și de lungă durată.

În timp ce medicina alopatică se menține pe planul pur material, încercând să inducă reacții în corpul omenesc prin folosirea unor mijloace chimice eficiente, adepții terapiei cu florile Bach sau ai homeopatiei merg pe un drum complet diferit. Pentru ei, este un lucru de la sine înțeles că organismul uman reprezintă mai mult

decât un proces chimic.

Chiar dacă definirea sufletului sau a spiritului rămâne problematică, nu poți reduce omul la un simplu element material. În acest context, ne putem gândi și la cultura chineză, care de secole folosește acupunctura, metodă de vindecare cu un succes incontestabil, care se bazează de asemenea pe principiul energetic al omului. La fel ca orice parte a corpului omenesc și ca orice parte a Universului, și aceste medicamente posedă un potențial energetic de vibrație capabil să ducă la succese în vindecare absolut uimitoare.

Florile Bach pot fi folosite în tratarea celor mai diverse boli pentru a restabili echilibrul necesar însănătoșirii.

Cazuri de urgență

În cazuri de urgență, de exemplu înaintea unei operații sau a unui examen, se recomandă medicamente „drastice”, pentru a putea depăși mai ușor momentul de criză.

Așa cum am mai spus, orice boală își are originea în indispoziții sufletești care sunt în general de lungă durată. Pentru a contracara boala, trebuie să fie restabilită armonia sufletească prin intermediul florilor Bach potrivite. Florile Bach pot fi folosite și în paralel cu o terapie medicamentoasă sau cu un tratament psihoterapeutic.

Trăsături negative de caracter, care te deranjează pe tine însuși și care te aduc mereu în situații dificile pot fi atenuate dacă te tratezi cu florile Bach potrivite pe o perioadă mai lungă de timp. Deseori nu te simți bine în rolul de veșnic cicălitor sau de fricos, nesigur și nehotărât, deoarece, din cauza acestor defecte, ești permanent confruntat cu situații dificile. Te revolți împotriva destinului și ești nemulțumit de tine însuși. Totuși, nu poți face nimic împotriva acestui fapt și nici măcar nu ești capabil să-ți apreciezi corect starea, pentru a putea lua măsuri de prevedere.

Și aici te pot ajuta florile Bach, în cazul în care dorești cu adevărat să te schimbi și să-ți transformi defectele în calități. De asemenea, trebuie ținut cont de faptul că presiunea psihică permanentă care influențează anumite trăsături de caracter poate provoca cele mai diferite boli.

Când își fac florile efectul?

Ca la majoritatea plantelor medicinale, trebuie să acorzi și florilor Bach o perioadă de timp mai lungă, deoarece efectul lor este blând, treptat și cu siguranță nu se face simțit atât de rapid ca în cazul substanțelor chimice ale medicinei alopate. În general, la tratarea simptomelor acute, efectul poate fi remarcat destul de repede, în timp ce, pentru tratarea unor boli de durată, este necesară o perioadă mai lungă. O afecțiune care s-a format pe parcursul anilor nu poate fi vindecată de pe o zi pe alta. Însă, în alte cazuri, medicamentul începe să-și facă efectul deja după câteva ore sau zile. Deoarece procesul vindecării este treptat, de multe ori pacientul nici nu realizează că se simte deja mai bine. Majoritatea doctorilor care folosesc terapia cu florile Bach au observat că pacienții aflați în faza finală a vindecării iau esența florilor Bach la intervale tot mai mari, până când uită complet de ea – un semn sigur al unui suflet vindecat, care nu mai are nevoie de nici un medicament.

Procesul de vindecare

Procesul de vindecare diferă de la o persoană la alta, pentru că fiecare om este o ființă individuală, cu aptitudini și trăsături de caracter diferite.

Mai ales la începutul terapiei este posibil să fie necesară o nouă combinare a esențelor florilor Bach. Pentru aceasta există două motive importante:

1. Esențele pot avea ca efect o schimbare a stării sufletești. Vechile simptome dispar, fiind însă înlocuite de altele noi.

2. Cel care trebuie să fie tratat nu reacționează deloc la floarea care i-a fost administrată. Există multe cauze pentru aceasta. De exemplu, esențele nu au fost corect combinate.

Reacțiile florilor asupra trupului și sufletului sunt foarte diferite.

Deseori se poate observa un efect foarte rapid în plan psihic, dar efectul vizibil asupra corpului este mult mai lent, pentru vindecare fiind necesară o perioadă mai îndelungată. De aceea, răb-

darea este absolut necesară, mai ales când însănătoșirea durează mai mult decât te-ai fi așteptat sau decât ți-ai fi dorit. În nici un caz nu trebuie să-ți pierzi speranța și să renunți la tratament înainte de a-l fi terminat.

În cazul terapiei cu florile Bach, s-a constatat că visele, ca expresie a vieții sufletești, au o importanță deosebită în procesul vindecării. În special primul vis avut după începerea tratamentului trebuie scris, în cazul în care pacientul și-l poate aminti. Interpretarea visului clarifică deseori problemele sufletești importante ale pacientului.

Reacțiile la florile Bach sunt foarte diferite; totuși, din experiența practicii îndelungate pot fi deduse unele concluzii și reguli generale, care reflectă desfășurarea procesului de vindecare la majoritatea pacienților.

În cele mai multe cazuri se observă că pacienții reacționează foarte repede la tratamentul cu florile Bach. După scurt timp, simt deja o îmbunătățire clară a stării generale. Însă, de obicei, acest efect este de scurtă durată, fiind urmat de o fază oscilantă, în care vechile simptome își fac apariția periodic, și abia mai târziu se remarcă o stabilizare a stării generale.

Acest proces de vindecare poate fi urmărit cel mai bine în cazul simptomelor psihice, când vechile obiceiuri sunt confruntate cu noile stări sufletești.

Din domeniul homeopatiei cunoaștem termenul de “prima agravare”. Odată cu începerea tratamentului, la unii pacienți se intensifică simptomele bolii, ceea ce este de fapt un semn clar al eficienței medicamentului. Pacientul reacționează atât de puternic la medicamente, încât, în faza inițială, se face remarcată o agravare a simptomelor. Bolnavul nu trebuie să se descurajeze, ci trebuie să fie conștient de faptul că nu este decât o problemă de timp până când va începe să simtă efectul dorit.

În unele cazuri se recomandă ca dozajul medicamentelor să fie redus pentru o vreme, astfel încât efectul primei agravări să nu fie resimțit atât de puternic, sau să fie administrate în paralel substanțe care să atenueze starea pacientului.

Lipsa reacției

Uneori, florile Bach nu au nici un efect asupra pacientului și cauzele pot fi diferite. Înainte de a renunța la tratament, se recomandă însă ca pacientul să cerceteze cauzele ineficienței tratamentului:

- Combinarea esențelor din florile Bach nu a fost făcută corect. În acest caz, trebuie pus un nou diagnostic, în urma căruia să poată fi stabilită combinarea adecvată a esențelor.

- Pacientul nu a simțit efectul florilor Bach. Uneori efectul este atât de slab, încât schimbările nu se fac remarcate decât treptat .

- Florile nu își fac efectul pentru că pacientul însuși nu dorește cu adevărat să se vindece.

Acest fenomen poate fi observat în toate domeniile fizioterapiei, chiar și în medicina alopată. Mai ales substanțele care au un efect foarte slab pot fi blocate foarte ușor prin “închiderea” sufletului.

- Doza zilnică nu este suficientă. Mai ales în cazuri grave se recomandă mărirea dozei.

- Intervalul de timp în care se iau medicamentele este prea scurt, astfel încât nu poate fi observat un efect imediat. În acest caz, medicamentele trebuie administrate într-un interval de timp mai lung, astfel încât florile să-și facă efectul în întregime.

- Pacientul care se tratează cu florile Bach nu participă activ la dezvoltarea personalității, ci se bazează exclusiv pe efectul florilor. Prin acest comportament, pacientul blochează răspândirea energiei florilor în organism.

UTILIZARE ȘI DOZARE

Combinarea plantelor

După sau chiar în timpul stabilirii diagnosticului, este aleasă floarea care trebuie să remedieze conflictul sufletesc al pacientului. Din esența acestei flori și cu ajutorul altor mijloace auxiliare se obține amestecul corespunzător.

În mod ideal, este folosită o singură floare care corespunde potențialului sufletesc al pacientului. Însă, de cele mai multe ori, sunt necesare mai multe plante, deoarece problemele interioare ale pacientului sunt complexe, tratamentul urmând să se desfășoare pe mai multe planuri.

În general, este recomandabil să nu se folosească prea multe flori diferite; în orice caz, nu mai mult de șase.

Deși uneori ar mai putea fi folosite și alte flori, trebuie limitat numărul acestora, pentru a nu depăși cifra mai sus menționată.

Dozarea plantelor

Esențele florilor Bach pot fi găsite în farmacie sau la Plafar, unde sunt păstrate în sticlute de 10 ml. Ele pot fi cumpărate separat sau într-un set. Aceste sticlute conțin extractul florilor. Fiind ținute în alcool, termenul lor de garanție este nelimitat. Pentru folosirea propriu-zisă, extractul este diluat separat sau în combinație cu alte esențe. Farmaciile oferă și preparate combinate la cererea pacientului.

Pregătirea amestecului

Înainte de a lua medicamentului, acesta trebuie să fie diluat. În funcție de folosire, există diferite posibilități de a obține amestecul potrivit.

În situații urgente, care necesită ajutor imediat, se toarnă într-un pahar cu apă câteva picături din fiecare extract de flori, iar din

acesta se bea câte o înghițitură din timp în timp, pe parcursul unei zile întregi. Acest tratament se continuă până când starea pacientului se restabilizează.

În cazul bolilor care necesită un tratament mai lung, se obține mai întâi amestecul într-o sticlură de 20, 50 sau 100 ml. Aceste sticluri pot fi de asemenea cumpărate de la farmacii. Ca bază pentru amestecul final poate fi folosită apa proaspătă sau un amestec compus din apă și alcool rafinat 30%, pentru a ține mai mult timp. În cazul în care nu poate fi folosit alcool (la persoane care nu au voie să bea alcool sau la copii) poate fi folosit și oțetul de fructe ca bază a amestecului.

La prepararea amestecului final, se toarnă câte un strop din fiecare esență în 10 ml de lichid. Deci, într-o sticlură care conține 20 ml de lichid, se toarnă câte două picături din fiecare esență. Dacă sunt folosite, de exemplu, patru flori diferite, se toarnă 4 x 2 picături pentru o sticlură de 20 ml. Restul sticlurii este umplut două treimi cu apă și o treime cu alcool. Amestecul va ține câteva săptămâni.

Din soluția obținută se toarnă cu pipeta direct pe limbă sau într-o linguriță. În cazul copiilor, amestecul poate fi adăugat și în ceai. Se recomandă ca medicamentul să fie păstrat câteva secunde în gură, pentru a accelera efectul acestuia.

În mod normal, se iau de patru ori pe zi câte patru picături. În situații speciale, de exemplu în cazul unor dureri acute, medicamentul poate fi luat mai des. Nu trebuie să vă fie teamă de un supradozaj, pericolul fiind inexistent datorită faptului că florile își fac efectul într-un plan energetic.

Durata tratamentului diferă de la un pacient la altul. De multe ori, picăturile își fac efectul în decurs de câteva ore sau zile, restabilind echilibrul sufletesc.

După stabilirea diagnosticului, pacientul ia medicamentul câteva săptămâni, timp în care observă dacă s-a schimbat ceva în starea lui sau dacă amestecul de plante Bach trebuie refăcut. După aceea, se recomandă un tratament mai lung, în funcție de progresele obținute ținându-se însă cont de faptul că un control regulat, la un interval de 4-6 săptămâni, este absolut necesar.

Pacientul trebuie să fie conștient de faptul că tabloul clinic al bolii se poate schimba; un simptom poate să dispară sau să fie înlocuit prin altul.

Din aceste motive, este necesar ca amestecul de plante să fie refăcut, prin eliminarea sau adăugarea unei plante.

Picături pentru situații neprevăzute

Picăturile pentru situații neprevăzute se compun dintr-un amestec special din cinci flori diferite, care sunt utilizate în situații urgente. Amestecul este format din următoarele flori:

- **Bălușcă:** revenire din șoc
- **Corcoduș:** împotriva pierderii controlului în planul afectiv
- **Iarba osului:** împotriva panicii și a sentimentului puternic de frică
- **Slăbănog:** împotriva stării de extremă încordare fizică și psihică;
- **Viță albă:** împotriva pierderii cunoștinței și a stărilor traumatice cauzate de lipsa de atenție, imposibilitatea de a se concentra.

Aceste picături pot fi folosite în orice situație în care este nevoie de ajutor imediat:

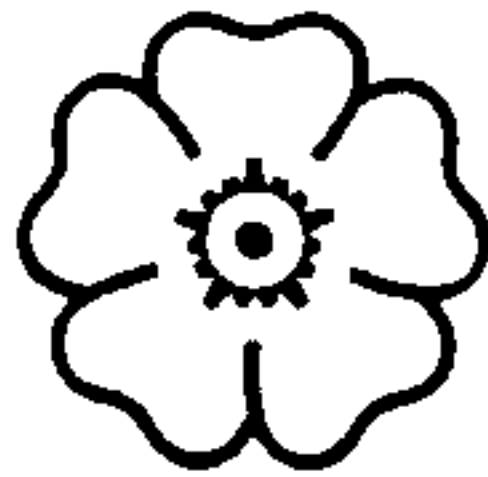
- Înaintea unui control medical sau a unei operații, când pacientul simte o stare puternică de frică;
- Înaintea unui examen dificil, care provoacă stări de teamă;
- Când persoana respectivă are trac;
- Spaima cauzată de unele întâmplări neobișnuite;
- După accidente și răniri;
- După întâmplări cutremurătoare care pot provoca stări de șoc (moartea unei persoane apropiate, despărțiri etc.)

În mod normal, se toarnă 4 picături din amestecul pentru situații neprevăzute într-un pahar cu apă și se bea treptat, cu înghițituri mici. Dacă pacientul nu are apă la dispoziție, se pot turna direct pe limbă două picături din amestecul nediluat. Dacă persoana afectată nu este în stare să ia singură picăturile, i se umezesc buzele cu esență. În afară de aceasta, mai pot fi frecate încheieturile mâinilor, tâmpilele și locul din spatele urechilor cu acest amestec.

Alifie pentru situații neprevăzute

Alifia pentru situații neprevăzute conține în plus față de cele cinci flori ale picăturilor mai sus menționate și esență de măr pădureț. Alifia ajută mult la vindecarea rănilor de orice fel, de

exemplu: julturi, arsuri, lovituri puternice, entorse etc. Alifia poate fi cumpărată din farmacie sau preparată în casă. Se amestecă 30 g lanolină, 20 ml de apă și 50 de picături de soluție pentru situații neprevăzute.



EFECTELE FLORILOR BACH

Ambiție exagerată

Vița-de-vie este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care posedă o deosebită capacitate de a conduce, care-și urmează calea dominându-i pe cei din jur și care pretind supunere absolută din partea acestora.

Alte flori

Viorea de baltă: Superioritate, energie și capacitate de a conduce ieșite din comun, dar, în același timp, toleranță și lipsă de severitate.

Apă de izvor: Pentru cei care trăiesc numai ca să-și atingă idealurile și să ajungă la perfecțiune.

Viță-de-vie (Vitis vinifera)

Vița-de-vie este o plantă cățărătoare, care crește mai ales în regiunile calde. Ajunge la o înălțime de până la 15 m și florile ei verzi, frumos mirositoare, apar în lunile mai și iunie.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Vița-de-vie este o plantă foarte puternică și posedă o deosebită capacitate de a se impune. Se prinde de orice lucru pe care-l găsește în apropiere și pătrunde în cele mai mici crăpături. Așa a recunoscut și doctorul Bach în potențialul sufletesc al plantei capacitatea de a se impune și autoritatea, calități folosite în sens pozitiv.

Caracteristici

Acești oameni au un potențial enorm de energie și o mare capacitate de a rezista în situații dificile. Prezintă caracteristici tipice pentru un conducător, autoritatea părând să le fie înăscută. Sunt extrem de ambițioși și au o voință de fier, cu ajutorul căreia reușesc să găsească cale de ieșire din orice situație aparent lipită de speranță. Totuși, când devin setoși de putere, nu mai țin cont de cei din jur și îi tiranizează pentru a-și menține autoritatea. Își închipuie că sunt perfecți și, din acest motiv, pretind ca poruncile sau dispozițiile lor să fie îndeplinite necondiționat și fără comentarii. Însă ei înșiși au probleme foarte mari când trebuie să urmeze o comandă, având permanent tendința de a se opune oricărei indicații și de a critica dispozițiile primite.

Oamenii cu care vin în contact sunt conștienți de faptul că se pot baza pe ei. În situații extreme, dau dovadă de o rezistență și o energie excepționale.

Persoanele care necesită tratament cu această plantă pot deveni, în cadrul familiei, adevărați tirani, care își impun voința în fața celorlalți membri ai familiei, neacceptând nici o contrazicere din partea acestora.

În aparență nu au muștrări de conștiință, sunt îngrozitor de duri și nu cunosc sentimentul de milă. Cel mai important lucru este să aibă întotdeauna un scop al acțiunilor lor. Pentru a-l atinge, sunt în stare să calce peste cadavre.

Frica este un mijloc de care se folosesc de multe ori pentru a-i face pe cei din jurul lor să li se supună.

De aceea nici nu se poate ajunge la o discuție în adevăratul sens al cuvântului. Sunt atât de convinși de părerea lor, încât nu vor accepta niciodată altă opinie și vor încerca permanent să o impună pe a lor.

Această mentalitate de conducător se remarcă în orice domeniu. Situațiile care contravin planurilor și intențiilor acestor oameni sunt condamnate cu o agresivitate și o grosolănie de neînchipuit. Acționează numai în interesul propriu, fără să țină cont de cei din jur, fără să le pese dacă, prin comportamentul lor, jignesc sau chiar rănesc pe cei din jurul lor.

Această stare de încordare fizică se manifestă și prin simptome tipice, de exemplu creșterea tensiunii, probleme cu ficatul etc.

În concluzie, acești oameni nu sunt priviți cu simpatie de cei cu care intră în contact din cauza felului cu care îi tratează pe cei din jurul lor.

Copii

Acești copii sunt adevărați tirani, neezitând să-și impună voința prin orice mijloc. În relațiile cu cei din jurul lor le lipsește tactul. Trebuie să fie permanent în centrul atenției, nu sunt afectați prea tare de criticile adulților, deoarece sunt convinși că nu greșesc niciodată.

Efectele florii de viță-de-vie

Viță-de-vie ajută aceste persoane să devină mai sensibile în raporturile cu ceilalți oameni.

Chiar dacă nu se mai impun cu atâta tărie, intoleranță și lipsă de considerație față de cei din jurul lor, tot vor fi remarcați și apreciați pentru calitățile lor înnăscute. Odată cu această schimbare exterioară a atitudinii și lumea lor interioară se va transforma, ajungând la un echilibru și la armonie sufletească care le va influența pozitiv starea generală și raporturile sociale.

Alte măsuri de precauție

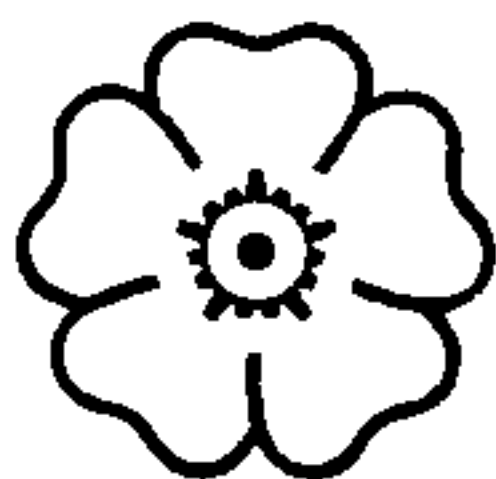
Deși trăirea unui sentiment de putere și control asupra celorlalți poate conferi acestor persoane mari satisfacții, în timp, se va demonstra că e mai plăcut sentimentul pe care ți-l inspiră faptul că ai mulți prieteni și relații armonioase cu aceștia – acest lucru constituind o îmbogățire reală a vieții.

Unii oameni, conștienți de valoarea lor, nu simt nevoia unei legături sincere, fiindu-le suficientă senzația de putere și dominare asupra celorlalți. Însă ei nu sunt conștienți că, mai devreme sau mai târziu, va veni timpul când se vor simți singuri, lipsiți de speranță și nu vor reuși să-și recâștige prietenii.

Foarte mult poate ajuta un hobby care antrenează un grup de oameni, de exemplu un sport de echipă sau participarea la un cor. În acest fel, persoanele respective învață în mod natural să se comporte normal cu cei din jurul lor, să-i trateze de la egal la egal și nu de pe poziția conducătorului.

Antrenamentul mintal, în care pacientul își închipuie imagini și situații care au o influență pozitivă asupra restabilirii echilibrului interior – de exemplu ajutorul dat unui om aflat într-o situație dificilă – este de asemenea recomandat.

Persoanele afectate trebuie să încerce în mod conștient să țină cont de părerea altora în timpul discuțiilor, să asculte ce spun cei din jurul lor și să fie capabili să cedeze, în cazul în care altă opinie este justă sau mai aproape de realitate decât cea proprie.



Apatie

Orzul este planta cea mai potrivită în cazul disperării și al lipsei totale de speranță.

Alte flori

Măceș: Acești oameni s-au resemnat total, și-au pierdut orice interes și nu mai fac altceva decât să vegeteze.

Muștar sălbatic: Oameni deprimați fără motiv.

Orz (Ulex europaeus)

Orzul poate fi întâlnit pe teren uscat, pietros. Această plantă înflorește între lunile martie și iunie. Pe tulpina plină de ghimpi apar flori galbene, strălucitoare.

Esența se obține prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Florile, așezate pe tulpina plină de ghimpi, simbolizează curajul.

Caracteristici

Oamenii care necesită tratament cu această plantă sunt obosiți, lipsiți de energie și distruși din cauza loviturilor și a dezamăgirilor suferite în cursul vieții. Nu mai posedă resursele necesare pentru a putea reveni și pentru a o lua de la capăt. Viața li se pare lipsită de sens, nu mai au încredere în ei înșiși și nici nu mai speră că pot fi ajutați. Dacă aceste persoane contractează o boală, este posibil ca toate terapiile sau tratamentele pe care le aplică să nu mai aibă efect. În acest caz, se descurajează complet, sunt disperate și nu mai au voința necesară pentru a putea lupta cu boala. Sunt convinse de faptul că, indiferent ce ar încerca, vor da greș. Văd totul în negru și viața nu mai are nimic să le ofere. Nu au nici un pic de inițiativă, nu încep nimic nou, fiind convinși că oricum nu vor fi capabili să ducă ceva până la capăt. Ei înșiși nu vor face nimic pentru a-și îmbunătăți situația.

Copii

Lipsa de speranță, care se exprimă fie printr-un comportament agresiv, fie printr-o pasivitate plină de tristețe, se poate citi în ochii acestor copii. La școală sunt în general retrași, nu se pot încadra în nici un grup și se simt marginalizați. Rezultatul se concretizează de multe ori în notele proaste pe care le obțin. În multe cazuri, factorii care declanșează aceste conflicte interioare pot fi găsiți în problemele familiale.

Efectele florii de orz

Orzul ajută pe cei resemnați să-și recâștige încrederea, să găsească curajul de a lua de la capăt și tăria sufletească necesară pentru a putea învinge dificultățile inerente ale vieții de zi cu zi. Ei vor simți că nu este totul în zadar și că există întotdeauna o posibilitate de salvare, o cale de a ieși la liman. Își vor accepta destinul, nu se vor mai compătimi și vor începe să acorde tot mai multă importanță aspectelor pozitive ale vieții.

Alte măsuri de precauție

Oamenii care se găsesc în această situație se mobilizează foarte greu. Chiar și vorbele bune și încurajările celor din jur nu au o influență prea mare asupra lor. Totuși, este important să nu cedeze și să încerce să lupte împotriva acestei stări de pesimism și a lipsei de speranță.

O măsură de precauție recomandată în aceste cazuri este activitatea fizică. Acești oameni trebuie să facă regulat sport, deoarece astfel vor învăța să-și antreneze voința, devenind activi în ciuda unei motivații minime. Și plimbările în aer liber, pe timp însorit, sunt recomandate, gândurile negre fiind uitate, cel puțin pentru moment. Antrenamentul mintal poate ajuta de asemenea foarte mult. Dacă programul este făcut pe o perioadă mai lungă de timp și în mod regulat, efectele pozitive nu vor întârzia să-și facă apariția, oamenii fiind capabili să depășească momentele de criză. Atât gândurile pozitive, cât și cele negative pe care le avem influențează foarte mult existența și destinul nostru, drumul pe care-l urmăm în viață.

Aroganța

Vioreaua de baltă este planta Bach cea mai potrivită pentru persoanele care dau celor din jurul lor senzația că sunt distanțe și își dau aere de superioritate.

Alte flori

Lariță: Persoane având o atitudine rezervată ca urmare a unui complex de inferioritate și a lipsei de încredere de sine.

Fag: Oameni cu idei preconcepute și cu o atitudine critică și rezervată față de oricine nu corespunde concepțiilor personale.

Vioarea de baltă (Hottonia palustris)

Vioreaua de baltă crește în ape stătătoare sau în regiuni mlăștinoase. Planta se înalță aproximativ 20 cm deasupra nivelului apei. Florile galbene în interior și rozalii în exterior pot fi văzute în lunile mai și iunie.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Această plantă care crește în apă, mândră și singuratică, ajută oamenii care comunică destul de rar cu cei din jur. Doctorul Bach a scos în evidență calitățile sufletești ale acestei plante: înțelepciune și sinceritate.

Caracteristici

Persoanele cărora li se recomandă tratamentul cu această plantă sunt foarte introvertite, trăiesc în cele mai multe cazuri singure, dând celor din jur senzația că sunt inabordabile. Deseori, acești oameni sunt inteligenți și cultivați și își arată cu mândrie superioritatea.

Preferă să trăiască retrași, sunt foarte muncitori și corecți și nu ridică niciodată tonul, convingându-i pe cei din jurul lor cu argumente pertinente. Din cauza impresiei de calm, superioritate, poate chiar aroganță, pe care acești oameni o produc asupra celorlalți,

nu sunt acceptați și integrați, fiind considerați un fel de eminență cenușie față de care te ții automat la distanță.

Ei se ocupă de orice sarcină care le este încredințată cu liniște și superioritate, organizând cu rigoare fiecare fază a rezolvării ei, dirijând însă totul din spate, ei înșiși neremarcându-se direct.

Nu suportă amestecul în problemele personale, se descurcă singuri așa cum își închipuie ei că este cel mai bine și nici ei, la rândul lor, nu se amestecă în treburile altora.

Deseori, datorită atitudinii lor distante, se izolează de cei din jurul lor, ceea ce duce la însingurare și timiditate, chiar frică de oameni. Aceste persoane nu mai au prieteni adevărați; între ei și restul lumii s-a format un zid aproape imposibil de dărâmat.

De multe ori, simt nevoia să-și deschidă sufletul în fața cuiva, să vorbească sincer despre gândurile și sentimentele lor, însă nu reușesc să se decidă să se destăinuie. Sunt în permanență preocupați să nu-și piardă reputația, evită disputele, iar în situații extreme, dacă sunt forțați să-și expună părerea într-o discuție contradictorie, nu-și manifestă niciodată emoțiile, rămânând calmi și politicoși.

Aceste persoane se simt superioare, lăsându-i uneori și pe ceilalți să remarce acest lucru, ceea ce îi face să-și piardă treptat puținii prieteni pe care îi au.

Copii

Sunt persoane plăcute, care denotă liniște, echilibru interior și independență.

Pe de altă, parte au o timiditate reținută și o oarecare spaimă de oameni.

Totuși, arată foarte siguri de sine și dau senzația că nu sunt interesați să-și formeze un grup de prieteni.

Efectele viorelei de baltă

Vioreaua ajută ca pacienții să fie capabili să dărâme baricadele pe care le-au ridicat în jurul lor.

Acești oameni devin treptat mai prietenoși, sociabili și echilibrați sentimental.

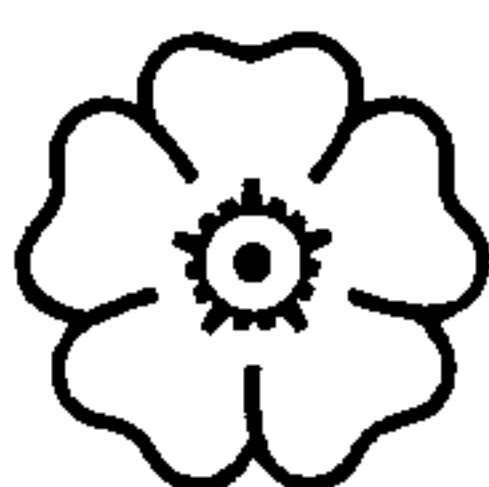
Se poartă cu mai multă înțelegere și toleranță față de cei din

jurul lor, pe care nu îi mai deranjează prin felul lor de a fi, superior și arogant.

Alte măsuri de precauție

Antrenamentul mintal, în care pacientul își închipuie imagini și situații cu o influență pozitivă asupra caracterului, îl poate ajuta să-și transforme felul de a fi distant, intangibil, într-un mod mai apropiat și cald de a aborda oamenii.

Un hobby (de exemplu sporturi de echipă) cu ajutorul căruia persoanele afectate vin în contact cu alți oameni pe care trebuie să se poată baza se recomandă să fie încurajat și cultivat.



Autocompătımire

Salcia galbenă este planta cea mai potrivită persoanelor care se plâng de soarta lor tristă și se autocompățimesc întruna.

Alte flori

Ilice: Agresivitate, furie, invidie și ură. Persoane care au permanent senzația că suferă și dau vina pe cei din jur pentru tot ce li se întâmplă.

Cicoare: Oameni care, dacă nu sunt răsplătiți pentru faptele lor bune, se simt jigniți.

Salcia galbenă (*Salix vitellina*)

Această specie aparte de salcie se remarcă prin culoarea galben-aurie pe care o au ramurile în timpul iernii. Această plantă se întâlnește în general în regiuni umede. Florile masculine și feminine cresc separat, în copaci diferiți. Perioada de înflorire este în lunile aprilie și mai.

Esența se obține prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Vechii germani credeau că salcia galbenă are capacitatea de a-i proteja de boli și de nenorociri. Dr. Bach a recunoscut în această plantă calitățile sufletești ale sentimentului de răspundere a propriilor fapte.

Caracteristici

Persoanele care necesită tratament cu salcie galbenă nu sunt capabile să recunoască nici un lucru bun în viața lor. Își plâng întruna destinul tragic. Ele nu înțeleg de ce oamenii trec plini de optimism și încredere printr-o viață care lor nu le aduce decât amărăciuni și griji. Uneori sunt atât de afectate de destinul lor tragic, încât nu-i pot ierta pe cei care se bucură de ceea ce le oferă

viața și nu pierd nici o ocazie să le facă zile fripte. Acești oameni nu fac altceva decât să se gândească la cât sunt de nefericiți, suferă și se plâng permanent de starea lor. Se simt nedreptățiți că nu își pot realiza scopurile și, din această cauză, amărăciunea lor este tot mai adâncă.

Aceste persoane creează involuntar o atmosferă atât de apăsătoare și pesimistă, încât imprimă și celor din jurul lor o stare proastă. Sunt întotdeauna nemulțumiți și nu se revanșează nicio dată pentru un serviciu care li s-a făcut. Când li se oferă ajutorul sau sprijinul moral, îl acceptă fără mulțumiri, considerându-l de la sine înțeles. Totuși, în ciuda încercărilor celor apropiați de a-i scoate din această stare, se izolează tot mai mult de cei din jur și sunt cuprinși de stări de adâncă melancolie.

Dacă prietenii sau rudele încearcă să le arate și părțile pozitive ale vieții, explicându-le că situația lor nu este nici pe departe atât de disperată cum pare, ei reacționează violent și refuză să accepte argumentele celor din jur.

Copii

Acești copii nu au simțul răspunderii pentru acțiunile și pentru greșelile lor. Permanent dau vina pe cei din jur. Se simt tot timpul nedreptățiți și suferă din acest motiv.

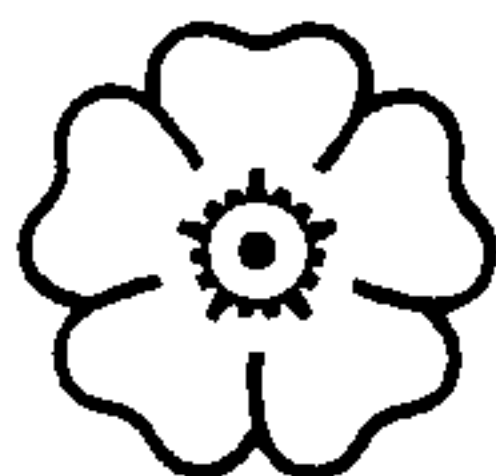
Efectele florii de salcie

Salcia ajută, în primul rând, ca cei care își plâng de milă să-și recunoască atitudinea negativă și să o transforme treptat într-una pozitivă. Ei vor privi cu mai multă înțelegere problemele vieții, cântărind cu obiectivitate aspectele pozitive și negative. Vor pune capăt izolării și vor înceta să-și deplângă destinul tragic. Energia pozitivă pe care o vor emana va fi receptată de cei din jur, care îi vor integra în mijlocul lor, privindu-i cu multă simpatie și prietenie.

Alte măsuri de precauție

Înainte de toate, aceste persoane trebuie să fie conștiente de felul pesimist în care văd viața. În caz contrar, nu vor vedea motivul pentru care este necesar să schimbe ceva în felul lor de a fi. În acest scop, discuțiile deschise cu un terapeut pot fi de mare

folos. Abia atunci vor înțelege că amărăciunea lor este provocată de modul în care percep tot ce se întâmplă în jurul lor și felul în care privesc viața în general. Și antrenamentul mintal poate ajuta mult să transforme această energie negativă într-una pozitivă.



Calm aparent

Turița mare este planta cea mai potrivită pentru persoanele care, în ciuda problemelor grave pe care le au afișează o atitudine calmă și lipsită de griji.

Alte flori

Fag comun: Afișarea unei atitudini tolerante și pline de înțelegere, în ciuda părerii personale critice.

Turiță mare (Agrimonia eupatoria)

Turița mare crește în special pe marginea drumurilor, pe povârnișuri și pe câmpii. Atinge o înălțime de 20-80 cm și înflorește între lunile iunie și august. Florile, mici și galbene, rezistă numai trei zile, apoi se ofilesc.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Dr. Bach a recunoscut în această floare calitățile sufletești ale bucuriei și optimismului.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu turiță mare afișează un aer de veselie și lipsă de griji, în ciuda problemelor reale care le apasă. Își ascund starea adevărată în spatele glumelor și optimismului forțat.

Cei din jur îi consideră oameni veseli și simpatici și nu își pun nici o secundă problema că ar putea avea probleme.

Aceste persoane încearcă tot timpul să trăiască în liniște și armonie cu lumea înconjurătoare, pentru că urăsc certurile și conflictele deschise. Preferă să cedeze decât să pornească o discuție în contradictoriu. Ce se întâmplă în sufletul lor nu privește pe nimeni, căci n-ar suporta să observe cineva că sunt chinuiți de griji și spaime ascunse.

În societate și, în general, oriunde s-ar duce, sunt primiți cu

plăcere, ei fiind cei care înveselesc atmosfera. Nu le place să stea singuri, pentru că atunci devin conștienți de problemele lor. Pentru a împiedica acest lucru, caută permanent contactul cu cei din jur sau își găsesc o preocupare care să le solicite toată atenția. În momentul în care rămân singuri, sunt tentați să bea sau să ia tran-chilizante. Nu au rezistența și capacitatea de a se concentra. Foarte rar reușesc să ducă până la capăt un lucru început. Sunt puternic marcați de faptul că au o dublă personalitate. Acest lucru se manifestă prin stări de nervozitate și constipație.

Copii

Acești copii sunt în general veseli și lipsiți de griji, ceea ce ar fi un lucru pozitiv dacă n-ar ceda prea des, numai ca să le facă celor-lalți pe plac. Le vine foarte greu să vorbească despre micile lor probleme; în schimb, mint cu ușurință ca să evite orice discuție neplăcută. Pentru a câștiga simpatia colegilor, intră de multe ori în rolul de clown al clasei, ceea ce le poate aduce probleme cu profesorii.

Efectele florii de turiță mare

Turiță mare ajută persoanele care afișează o veselie permanentă să nu se mai mintă pe ele însele și pe cei din jur. Vor înțelege că nu este necesar să aibă permanent zâmbetul pe buze pentru a putea câștiga simpatia sau aprecierea celor din jur. Vor avea curajul să-și recunoască problemele și să vorbească deschis despre ele și, prin această atitudine, vor reuși să depășească mult mai ușor momentele dificile.

Alte măsuri de precauție

Mai întâi trebuie să devină conștienți de problemele și grijile pe care le au. Numai în acest fel vor fi capabili să găsească resursele interioare necesare pentru a putea depăși situațiile dificile. Îi poate ajuta foarte mult și un psihoterapeut cu experiență. În afară de aceasta, trebuie să învețe să-și dea frâu liber sentimentelor, căci orice pornire emoțională este omenească și nu trebuie înfrânată. Cine este deschis față de cei cu care intră în contact va fi apreciat de aceștia ca un om sincer și de valoare.

Complexe de inferioritate

Pinul este planta cea mai potrivită pentru persoanele care sunt chinuite în permanență de sentimente de vinovăție și care se simt responsabile pentru orice și pentru oricine.

Alte flori

Ovăz: Persoane care au sentimente de vinovăție pentru că au senzația că nu reușesc să realizeze nimic în viață, în ciuda talentului pe care îl posedă.

Țintaură: Sacrificiu de sine, cauzat de sentimente de vinovăție.

Pin (Pinus silvestris)

Coniferul veșnic tânăr atinge o înălțime de până la 40 de m și poate fi întâlnit peste tot în Europa, dar mai ales în pădurile sau terenurile nisipoase. Florile lui, de culoare roșiatică, apar în luna mai.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în florile pinului calitățile sufletești ale regretului și ale iertării.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de un tratament cu această plantă se consideră vinovate și responsabile de tot ce se întâmplă, suferind foarte tare din cauza auto-blamării permanente.

Acești oameni nu sunt mulțumiți niciodată de ei înșiși; chiar și după ce au rezolvat cu succes o problemă, sunt convinși că ar fi trebuit să iasă totul mai bine și că nu s-au străduit îndeajuns.

Aceste persoane se scuză pentru orice fleac și își exteriorizează sentimentele de vinovăție.

Cu ei înșiși sunt mai exigenți decât cu alții și, dacă nu reușesc să ajungă la înălțimea așteptărilor lor, imediat se descurajează și încep să se îndoiască de propria lor capacitate.

Când cineva comite o greșeală, iau în mod inconștient o parte din vină asupra lor. Nu țin cont de dorințele lor și acest lucru se explică prin faptul că, dacă li se pare că acordă prea puțin timp celor din jur, încep imediat să fie chinuiți de sentimente de vinovăție.

Ei se tem de reproșurile celor din jur și își fac tot timpul autocritica. Deși se suprasolicită până la limita epuizării, nu sunt pe deplin mulțumiți de ceea ce au realizat.

Starea de stres în care se află tot timpul le reduce vizibil forțele, acest lucru manifestându-se printr-o oboseală fizică și psihică deosebită.

Cei care au nevoie de tratament cu pin se subapreciază, au senzația că sunt lipsiți de valoare și sunt deprimați din cauza acestui complex de inferioritate. După orice confruntare cu cei din jur, se simt cu conștiința încărcată, pentru că au impresia că toată dreptatea este de partea celuilalt.

Complexele de inferioritate se manifestă și pe plan sexual. De multe ori, ei au înclinații masochiste, ceea ce reprezintă o dovadă a faptului că, inconștient, doresc să fie pedepsiți pentru o vină închipuită.

De multe ori își ascund calitățile și propriile realizări, pentru că nu le place să fie lăudați, fiind convinși că nu merită aceasta și că oamenii din jurul lor exagerează sau nu sunt sinceri.

Copii

Acești copii se simt răspunzători pentru tot ce se întâmplă în prezența lor. Ei își evaluează greșelile cu cea mai mare exigență.

Sunt pedanți și întotdeauna nemulțumiți cu privire la modul în care duc la capăt treburile și sarcinile încredințate.

Adorm greu și au coșmaruri, din cauza sentimentelor de vinovăție, care apar din convingerea că greșesc mereu și că nu au niciodată dreptate.

Efectele florii de pin

Pinul ajută ca acești oameni să-și judece propriile greșeli într-un mod obiectiv.

Cu timpul, vor recunoaște că toți oamenii greșesc. Acest lucru

își are rădăcinile în natura omului, de aceea nu trebuie să fie atât de exigenți cu ei înșiși și trebuie să învețe să se ierte.

Alte măsuri de precauție

Înainte de toate, trebuie să accepte faptul că nici un om nu este perfect, că toți greșesc mai devreme sau mai târziu.

Persoanele care își încarcă sufletul cu sentimente de vinovăție de câte ori au ocazia și, uneori, fără nici un motiv, își pot remedia situația prin intermediul următorului exercițiu:

Scrieți pe o foaie de hârtie numele tuturor oamenilor implicați într-o anumită problemă și notați în câteva cuvinte ce a făcut concret și ce a spus fiecare în parte. Cu ajutorul acestor notițe încercați să judecați cu obiectivitate gradul de vină al fiecăruia, acordându-le puncte în funcție de gravitatea acțiunii lor.

Acest exercițiu dezvoltă gândirea analitică, astfel încât persoanele care se învinovătesc vor fi capabile să nu se mai lase conduse numai de sentimente în aprecierea unei situații.

Țelurile individuale trebuie să fie gândite în mod obiectiv, în așa fel încât să poată fi atinse. Numai în acest mod pot fi evitate situațiile care reduc energia și forța interioară, provocând sentimente de vinovăție.

Și antrenamentul mintal ajută aceste persoane să depășească sentimentele permanente de vinovăție.

Comportament ezitant

Ovăzul sălbatic este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care nu au nici un scop în viață.

Alte flori

Porumbar sălbatic: Oscilează permanent între două posibilități și se pot hotărî pe care s-o aleagă.

Viță albă: Nu găsesc nici o motivație în realitate, trăiesc numai în lumea lor imaginară.

Ovăz sălbatic (Bromus ramosus)

Ovăzul sălbatic poate fi întâlnit mai ales în regiuni umede, împădurite. Poate atinge o înălțime de 60 - 150 cm. Florile plantei sunt ascunse în panicule. Perioada de înflorire este cuprinsă între lunile iunie și august.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Această plantă mlădioasă, care se orientează spre direcția vântului, simbolizează potențialul sufletesc al capacității de a-și urma cu perseverență țelul în viață.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de un tratament cu această plantă se apucă de multe lucruri, dar nu reușesc să finalizeze nimic într-un mod mulțumitor. Sunt foarte talentați și au senzația că pot reuși ceva deosebit. Totuși, în momentul în care se apucă de ceva, își pierd siguranța, nemaifiind convinși că fac ceea ce trebuie. Au tot timpul idei noi de care sunt convinși, în primul moment, că le vor aduce succesul dorit, însă când încearcă să le pună în aplicare, interesul le scade foarte repede. Indiferent ce ar face și cât de bine s-ar descurca, rămâne întotdeauna o urmă de îndoială. Au senzația că, în ciuda activităților pe care le-au început, nu au reușit să realizeze nimic deosebit în viață. Chiar dacă au succes și se

bucură de aprecierea celor din jur, nu sunt niciodată cu adevărat mulțumiți de ei înșiși. Nu sunt capabili să se concentreze asupra unui singur lucru, ci își dispersează forța creatoare în mai multe direcții, neputând distinge care este mai important sau urgentă. Sunt permanent în căutarea unor posibilități noi de a-și valorifica talentul și ideile, însă nu au o imagine clară a ceea ce doresc să facă și își doresc să găsească o problemă a cărei rezolvare să le solicite toată atenția.

Copii

Acești copii nu reușesc să se concentreze asupra nici unui lucru și, mai ales în perioada pubertății, se simt dezorientați și nesiguri de ei înșiși.

Se simt incapabili să ia o decizie și din acest motiv sunt nemulțumiți și au complexe de inferioritate.

Efectele ovăzului sălbatic

Ovăzul sălbatic ajută aceste persoane să găsească mai ușor un drum în viață. Ele învață să-și canalizeze energia asupra unui singur scop, pe care să încerce să-l atingă, indiferent de greutatea pe care trebuie să le întâmpine. Își vor aprecia în mod obiectiv calitățile și defectele. În acest fel își vor cunoaște limitele, ceea ce le va conferi mai multă siguranță și încredere de sine.

Alte măsuri de precauție

Acești oameni ezitanți trebuie să înțeleagă faptul că întotdeauna vor fi confrunțați cu situații și probleme care, la prima vedere, par mai interesante decât cele pe care le au de rezolvat. Ceea ce trebuie să facă este să-și concentreze toată atenția asupra lucrului care li se pare cel mai important pentru atingerea scopului dorit, de exemplu alegerea meseriei potrivite. Nu trebuie să acorde prea mult timp altor preocupări, mai ales dacă acestea pot influența în mod negativ activitatea pe care și-au propus-o.

Curătenie și ordine exagerate

Mărul pădureț este planta cea mai potrivită pentru oamenii care sunt de o curătenie exagerată și, în cazuri extreme, ajung să fie dezgustați de propria lor persoană.

Alte flori

Lariță: Simțul exagerat al curăteniei apare prin desconsiderarea de sine, ca urmare a unor complexe de inferioritate.

Apă de izvor: Simțul curăteniei exprimă aspirația spre perfecțiune.

Măr pădureț (Malus pumila)

Acest copac poate atinge o înălțime de 10 m și are o coroană foarte bogată. Florile lui, în formă de inimă, roz în exterior și albe în interior, apar în luna mai.

Esența este obținută prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Fructele mărului pădureț curăță foarte bine organele digestive. Dr. Bach a observat această însușire și a transferat-o asupra florii, apreciind la ea puritatea, perfecțiunea și ordinea.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu măr pădureț sunt de o curătenie și ordine exagerate. Nu mai posedă capacitatea de a înțelege lucrurile importante ale vieții, pentru că toată atenția lor se concentrează asupra ideii de a-și menține puritatea, de a nu se murdări în nici o formă.

În cazuri extreme, persoanele obsedate de curătenie ajung să le fie scârbă de ele însele.

De multe ori sunt suficiente câteva lucruri fără importanță ca să provoace această stare de dezgust. Ele pot fi foarte diferite: impurități pe suprafața pielii, diverse boli, picioare transpirate, îmbrăcăminte șifonată, mirosuri neplăcute, o cameră dezordonată,

diverse acțiuni care nu corespund propriului sistem de valori etc. Chiar și gândurile „impure” au un efect atât de apăsător, încât trezesc dorința de spălare.

Aceste persoane simt permanent nevoia să se curețe, trupește și spiritual. Dacă o purificare spirituală nu este posibilă, această necesitate de a se curăța se transferă în planul fizic, ceea ce se manifestă printr-un comportament ciudat, de exemplu își spală mâinile sau fac duș la intervale foarte scurte.

Aceste persoane nu se mai concentrează asupra lucrurilor cu adevărat importante; în schimb, demonstrează un interes deosebit pentru întâmplări neînsemnate pentru cei din jur. De exemplu, îi îngrijorează mai tare o pată de pe covor decât faptul că s-a tăiat cineva la deget.

Persoanele cărora li se recomandă măr pădureț se tem foarte tare de infecții, bacterii, mizerie, insecte etc. Nu se simt bine dacă lumea înconjurătoare nu corespunde ideilor personale despre curățenie.

În anumite cazuri, starea acestor persoane poate deveni atât de apăsătoare, încât le repugnă actul sexual, acesta reprezentând un punct de plecare pentru inhibiții, complexe și adoptarea unui mod de viață habotnic.

Copii

Acești copii sunt deosebiți de curați și ordonați. În comparație cu alți copii, se remarcă printr-o pedanterie exagerată. Fiecare pată de pe îmbrăcămintea lor trebuie să fie îndepărtată imediat, iar fiecare jucărie din camera lor trebuie să stea la locul ei.

De multe ori, din cauza acestui comportament, îi calcă pe nervi pe cei din jur, mai ales pe camarazii lor de joacă, acest lucru având ca urmare izolarea sau chiar excluderea lor dintr-un grup.

Efectele mărului pădureț

Mărul pădureț ajută ca persoanele afectate de mania curățeniei să privească lucrurile din unghiul potrivit.

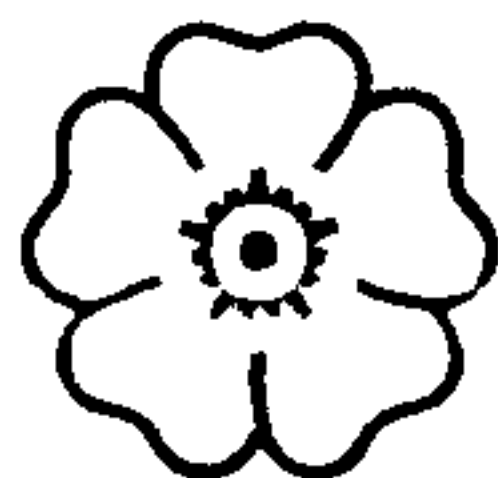
Acceptă faptul că viața nu poate fi absolut curată așa cum speră ei că ar trebui să fie și că un anumit grad de „impuritate” este normal în existența umană.

Treptat, vor începe să acorde mai multă atenție lucrurilor cu adevărat importante și să se elibereze de ideile lor fixe.

Alte măsuri de precauție

Oamenii nu sunt ființe perfecte, nici în modul în care se comportă nici în felul în care gândesc sau vorbesc. Așadar, persoanele caracterizate printr-un simț exagerat al curăteniei trebuie în primul rând să accepte faptul că nu sunt ființe perfecte.

Antrenamentul mintal îl poate ajuta foarte mult să atingă un anumit grad de indiferență și să-și restabilească echilibrul interior. În acest fel, nu vor mai gândi și acționa în concordanță cu vechile lor idei și vor învăța să privească viața cu mai mult calm și cu răbdare.



Depresie

Muștarul este planta cea mai potrivită pentru o persoană care suferă nemotivat de tristețe adâncă și de melancolie.

Alte flori

Gentiană: Pesimism exagerat, tristețe în urma unui eveniment cu efect de durată (pierderea locului de muncă, menopauză etc.)

Măslin: Deprimare și epuizare după un efort fizic sau psihic deosebit.

Muștar sălbatic (Sinapis arvensis)

Această plantă poate fi întâlnită în special pe marginea drumurilor având o înălțime de 30-60 cm. Ea înflorește între lunile mai și septembrie.

Esența se obține prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a descoperit în această plantă veselie și liniște interioară.

Fiecare mugure în parte așteaptă cu răbdare să ajungă la timpul potrivit pentru a înflori. Aceasta reprezintă o caracteristică acestei plante, pentru că la majoritatea plantelor bobocii înfloresc în același timp.

Caracteristici

Persoanele care necesită tratamentul cu această plantă suferă de stări de melancolie care apar fără a fi provocate de ceva anume și care se transformă uneori în tristețe adâncă. În momente de criză au stări depresive și văd totul în negru. Lumea interioară a sentimentelor se caracterizează prin lipsa de energie, mâhnire și pesimism, persoanele respective nereușind să iasă din această stare.

Chiar dacă oamenii din jur ar vrea să-i consoleze sau să-i încurajeze, ei nu reacționează pozitiv la aceste încercări. Această stare

depresivă dispăre dintr-o dată, la fel de repede cum a apărut. Pacienții sunt complet lipsiți de inițiativă și energie, nu mai au dorința de a începe nimic nou. Dacă ar fi după ei, ar sta toată ziua în pat fără să fie deranjați de nimeni. Le lipsește orice impuls și au senzația că nu vor mai trăi niciodată zile frumoase, fericite.

Pofta de viață, interesul și capacitatea de a se bucura și de a participa activ la ce se întâmplă în jurul lor se reduc și uneori dispar aproape cu totul.

Acești oameni nu reacționează la argumente raționale, deoarece, în ciuda eforturilor vizibile pe care le fac, nu reușesc să depășească starea lor depresivă.

Copii

Acești copii lasă o impresie de tristețe adâncă, seriozitate și melancolie. Deseori sunt prost dispuși și dezinteresați. Au adesea insomnii și le lipsește pofta de mâncare.

Efectele florii de muștar

Această plantă ajută la activarea resurselor de energie necesare pacienților care încearcă să depășească momentul de profundă melancolie. Cu mult calm și cu seninătate ei vor reuși să găsească drumul spre lumină și bucurie.

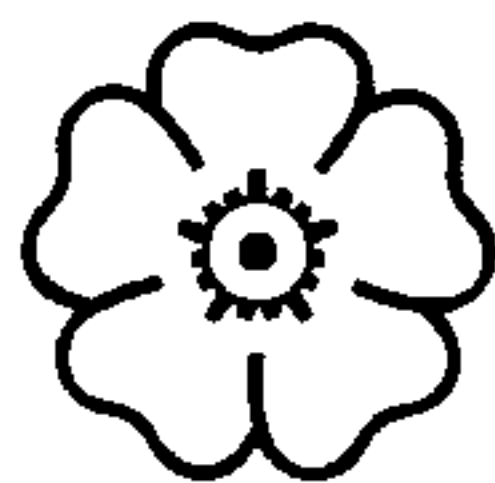
Alte măsuri de precauție

Dacă stările depresive și indispozițiile se repetă cu regularitate sau chiar apar la intervale din ce în ce mai scurte, bolnavii trebuie să urmeze neapărat un tratament psihoterapeutic.

Bineînțeles, ar fi mult mai ușor să urmeze sfaturile celor din jurul lor; totuși nu trebuie neglijat faptul că aceste stări de tristețe nu dispar de la sine. Deși cel mai important lucru este ca acești oameni să învețe să accepte sentimentele și stările negative, trebuie să facă eforturi să nu vadă totul în negru. Trebuie să încerce să opună rezistență, să nu se lase cuprinși de mâhnire. În acest scop se recomandă activitate fizică, de exemplu plimbări în aer liber, mai ales când vremea este frumoasă și însorită. În nici un caz nu trebuie să se retragă în camere întunecoase și să se izoleze de oamenii din jur, trăind astfel în lumea lor tristă și fiind

complet desprinși de realitate.

Antrenamentul mintal, în care pacienții își închipuie de exemplu imagini luminoase, situații fericite, optimiste, poate fi de asemenea de folos în depășirea acestei faze în cazul în care exercițiile sunt începute devreme.



Devotament exagerat

Castanul roșu este floarea Bach cea mai potrivită în cazul persoanelor care se remarcă printr-o grijă exagerată față de cei din jur.

Alte flori

Cicoare: Persoane exagerat de prevăzătoare și săritoare, dar care așteaptă un contraserviciu pentru tot ce fac.

Pin: Grija exagerată din cauza unor sentimente de vinovăție nejustificate.

Castan roșu (Aesculus carnea)

Acest copac este ceva mai mic și mai puțin robust decât castanul sălbatic. Perioada de înflorire este cuprinsă între lunile mai și iunie. Inflorescența este dispusă în formă de potir, având culoarea roșu-deschis.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Pentru doctorul Bach, culoarea roșie a florii întruchipează, pe de-o parte, legătura emoțională puternică dintre doi oameni, iar pe de altă parte sângele ca simbol al vieții. Ramificațiile puternice ale frunzelor simbolizează grija pentru cei din jur.

Caracteristici

Oamenii care au nevoie de castan roșu își dedică viața altora, mergând până la sacrificiu de sine. Trăiesc permanent teama de a nu li se întâmpla ceva rău persoanelor iubite. Ei nu se mai gândesc nici un pic la dorințele și nevoile lor personale și trăiesc numai pentru cei dragi.

Părinților incluși în această categorie le este tot timpul frică să nu li se întâmple ceva copiilor lor. Nu pot dormi până nu ajung copiii acasă, iar dacă întârzie puțin, sunt cuprinși de o stare de nervozitate din ce în ce mai puternică, care se transformă în scurt timp

în panică. Nu se mai pot gândi decât la toate pericolele posibile la care sunt expuși copiii lor în fiecare moment, indiferent unde s-ar afla.

De multe ori, acest comportament deteriorează relația cu cei dragi. Cel asupra căruia se răsfârge această grijă exagerată o percepe cu timpul ca pe o povară, pentru că simte că nu mai are dreptul la o viață personală.

Acești oameni se gândesc întotdeauna la ce este mai rău, au o stare de pesimism extrem. Se simt profund jigniți dacă sunt rugați să se ocupe mai puțin de persoanele iubite și să acorde mai multă libertate personală. Nu sunt capabili să-și trăiască viața, existența lor fiind legată indisolubil de cea a oamenilor care le sunt dragi. Își dau permanent silința să le facă celorlalți pe plac, pentru că numai atunci când îi văd pe cei din jur mulțumiți au, la rândul lor, un sentiment de satisfacție.

În această stare ajung de multe ori și cei care prin munca lor (de exemplu terapeuți, surori medicale) participă emoțional la suferința altora, ajungând să aibă o legătură sufletească prea puternică cu pacienții lor.

Copii

Acestor copii le vine foarte greu să se despartă de persoana iubită, chiar dacă este vorba de o perioadă foarte scurtă (de exemplu aniversarea unui coleg sau mersul la grădiniță).

Ei se ocupă tot timpul de părinții lor, fiindu-le frică să nu li se întâmple ceva.

Efectele florii de castan roșu

Castanul roșu ajută ca aceste persoane să fie capabile să se desprindă de cei pentru care și fac griji. În acest mod devine posibilă concentrarea asupra vieții lor personale, fără a-i neglija pe ceilalți. Astfel, oamenii din această categorie își vor forma o personalitate independentă de cei din jur și vor fi capabili să aprecieze în mod obiectiv situațiile și problemele cu care sunt confrunțați. Vor învăța să respecte intimitatea celorlalți și vor ști cum să îi ajute pe cei care au cu adevărat nevoie de ei.

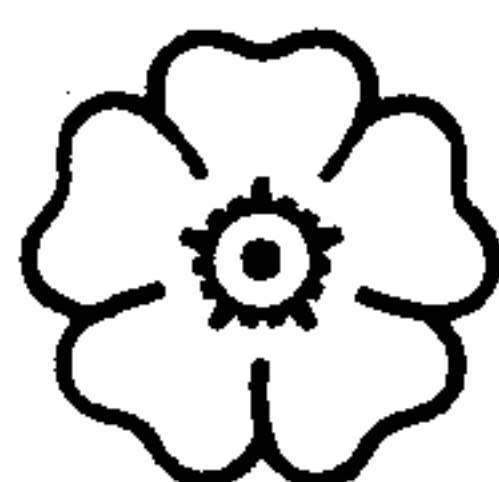
Alte măsuri de precauție

În mod normal, copiii se desprind treptat de părinți și încep să aibă viața lor personală. Dacă acest proces natural nu are loc, ei trebuie să învețe în timp să acorde celorlalți libertate. În special părinții trebuie să-i lase pe copii să “prindă aripi”.

Antrenamentul mintal poate avea o contribuție importantă în dezvoltarea unei atitudini pozitive în viață.

Fataliștii nu se vor mai gândi tot timpul la cel mai rău lucru posibil, ci vor învăța să recunoască și aspectele pozitive din orice situație.

Imaginile negative trebuie să fie înlocuite cu unele pozitive. De exemplu, dacă un membru al familiei se îmbolnăvește, persoana respectivă nu trebuie să se gândească la urmările grave ale bolii, ci la faptul că cel drag se va însănătoși curând.



Deznădejde

Castanul comestibil este planta Bach cea mai potrivită în cazul persoanelor care au ajuns într-o asemenea stare de disperare, încât nu mai au nici o speranță și își acceptă destinul fără să mai lupte.

Alte flori

Ulm: Nesiguranță și disperare în urma unei suprasolicitări,

Salcie galbenă: Autocompătimire permanentă, care duce la stări de disperare și amărăciune.

Castanul comestibil (*Castanea sativa*)

Acest copac atinge înălțimea de 30 de metri și crește mai ales în zone cu climă mediteraneană. Florile mici, gălbui, frumos mirositoare, se deschid în lunile iunie și iulie.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Datorită vitalității și rezistenței sale, acest copac viguros trăiește multe sute de ani, întruchipând potențialul sufletesc al forței și dorinței de viață.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de tratament cu această plantă au ajuns la capătul puterilor. Au renunțat să mai lupte, nu mai au forță să se împotrivească soartei. Toate încercările pe care le-au făcut pentru a-și îmbunătăți situația au dat greș. Pentru acești oameni, nu mai există nici o soluție, nici o cale de salvare.

Această stare apare de multe ori în urma unei experiențe dureroase de lungă durată (o dragoste nefericită, o boală gravă, probleme la locul de muncă). Aceste persoane nu mai au resursele psihice necesare pentru a o lua de la capăt, se simt slăbite și au

deseori căderi psihice. Suferința lor este mai puternică decât se poate închipui. Au senzația că viața este complet lipsită de sens și că nici măcar moartea măcar nu îi poate izbăvi de chinul lor.

Sunt convinși de faptul că numai există nici o soluție care le-ar putea ocolidurerea și această stare de pesimism profund și lipsă de speranță. Durerea lor este atât de mare, încât nu mai sunt capabili nici să plângă. Își poartă durerea în suflet, ascunsă de curiozitatea altora.

Copii

Acești copii sunt cu adevărat disperați, ei nici nu speră că starea lor s-ar mai putea îmbunătăți.

Suferința lor se manifestă prin plâns nervos, izolare și lipsă totală de interes.

Efectele florii de castan comestibil

Castanul ajută ca cei deznădăjduiți să facă mai ușor primul pas pe un nou drum și să se adapteze mai ușor la condițiile și situațiile cu care vor fi confrunțați în viitor.

Vor realiza faptul că lucrul cel mai important este să se lase conduși de vocea lor interioară.

Alte măsuri de precauție

Ar fi absurd să se recomande un mod de gândire pozitiv într-o stare atât de gravă. Totuși, există tipuri de antrenament mintal care pot influența vizibil starea persoanelor respective. Asemenea exerciții trebuie însă să fie făcute sub îndrumarea unui psihoterapeut cu experiență.

Făcând abstracție de acest lucru, situația nu trebuie să fie privită ca un sfârșit de drum, ci ca un moment de cotitură spre o nouă experiență de viață. În adâncul sufletului, ei se împotrivesc, sunt încăpățânați și inflexibili, pentru că realizează că pentru a-și reveni este necesară o nouă concepție despre viață. Le este greu să se despartă de vechile obiceiuri, pentru că și acest lucru le-ar putea cauza durere și emoții. Totuși, singura posibilitate de a se reintegra într-o viață normală și echilibrată este să aibă curajul să încheie toate socotelile cu trecutul și să pornească pe un drum nou.

Epuizare fizică și psihică

Măslinul este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care au trecut printr-o perioadă foarte dificilă, care i-a epuizat complet fizic și psihic.

Alte flori

Carpen: Oboseală psihică nemotivată și slăbiciune, suprasolicitare din cauza activităților sau muncilor prea lungi și încordate.

Orz: Oboseală și extenuare, datorate loviturilor vieții.

Măslin (Olea europaea)

Copacul veșnic verde poate trăi mai multe sute de ani. El atinge o înălțime de 2-10 m, florile lui au o culoare verde-argintie și este întâlnit în zona de climă mediteraneană. Florile lui albe pot fi văzute în lunile mai și iunie.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Deși acest copac noduros pare slab, el este capabil să se apere sute de ani împotriva influenței mediului înconjurător și este ocolit de insecte și plante parazitare. Datorită acestor calități deosebite, măslinul este considerat un simbol al forței și al capacității de a rezista în condiții dificile.

Caracteristici

Persoanele cărora li se recomandă un tratament cu flori de măslin s-au suprasolicitat pentru o lungă perioadă, slăbindu-și forțele până la epuizare. Ele se simt obosite, chiar epuizate și au senzația că nu-și vor mai reveni niciodată și nu vor mai fi capabile să-și redobândească echilibrul și armonia interioară.

Toate rezervele interioare sunt consumate în întregime după probleme grave familiale, muncă fizică sau psihică îndelungată și obositoare sau după perioade lungi în care au dormit insuficient.

Muncile și activitățile cele mai ușoare, normale în viața de zi cu

zi, devin obstacole de netrecut. Cel mai mult ei și-ar dori să nu fie siliți să intre în contact cu nimeni, să nu aibă nici o obligație și să stea pur și simplu întinși în pat, să se odihnească, dar când se culcă nu mai pot dormi din cauza oboselii sau dorm extrem de prost. Fizic, epuizarea se manifestă prin pierderea greutății, paloare și probleme cu circulația.

Copii

Copiii marcați de această stare sunt obosiți, lipsiți de chef și total dezinteresați. Sunt neliniștiți, palizi și de multe ori vorbesc în somn. Forța lor fizică și capacitatea de a se concentra nu poate fi comparată cu cea a altor copii de vârsta lor. Epuizarea le reduce simțitor randamentul.

Efectele florii de măslin

Măslinul ajută persoanele epuizate să își recupereze energia pierdută. În viitor, vor percepe cu mai multă ușurință semnalele de alarmă date de spiritul și trupul lor. Astfel vor fi capabili să reacționeze corespunzător și la timpul potrivit, evitând o eventuală cădere fizică sau psihică.

Alte măsuri de precauție

Asemenea stări de epuizare apar, în general, la intervale egale de timp. De aceea persoanele respective pot prevedea când vor avea o nouă criză și pot încerca să-și dozeze forțele, pentru a depăși cât mai ușor perioada. Orice om posedă un anumit potențial de energie. Nivelul acestui potențial diferă de la caz la caz, de aceea oamenii nu trebuie să-și compare energia proprie cu cea a altor persoane, ci să asculte de semnalele date de vocea interioară. Aceasta îl va avertiza la timp când se apropie de limita rezistenței fizice și psihice.

În această situație se recomandă, în orice caz, exerciții de relaxare. Și plimbările în aer liber, în mijlocul naturii, pot ajuta foarte mult, ridicând nivelul de energie.

Exces de zel

Verbina este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care au un țel bine stabilit în viață și nu trăiesc decât pentru a-l atinge, fiind pregătiți să sacrifice orice.

Alte flori

Viță-de-vie: Părerea proprie este impusă celor din jur, indiferent de justetea argumentelor sau a criticilor primite.

Apă de izvor: Acești oameni trăiesc numai pentru a-și atinge scopul în viață, dar nu încearcă să-i convingă și pe cei din jur să urmeze calea pe care au pornit-o ei.

Verbină (Verbena officinalis)

Această plantă se dezvoltă pe pământ uscat, atingând o înălțime care variază între 30 și 100 cm. Verbina preferă locurile însorite, unde, între lunile iunie și octombrie pot fi văzute florile ei rozalii.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Verbina este folosită și în fizioterapie ca plantă medicinală. Administrată în doze mici, are un efect întăritor, sporind energia și forța de muncă, însă luată în cantități mari, poate provoca stări de vomă.

Dr. Bach a recunoscut în această plantă calitățile sufletești ale tăriei și autodisciplinei.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de un tratament cu verbină și-au dedicat viața unui ideal. Își consumă toată energia ca să trăiască în concordanță cu principiile lor și încearcă permanent, cu un zel aproape fanatic, să-i convingă pe cei cu care intră în contact de justetea ideilor lor.

Sunt capabili să-și pună în joc renumele, să riște o prietenie și

să renunțe la orice plăcere pentru a-și impune punctul de vedere.

Cei din jur nu privesc cu simpatie acest zel ieșit din comun pentru că nimănui nu-i place să i se facă binele cu forța. Insistența acestor persoane este resimțită neplăcut, din cauza faptului că nu cedează sub nici o formă. Indiferent cât de direct ar fi refuzate, tot încearcă să-i convingă pe ceilalți de justetea opiniei lor.

Această stare de continuă agitație și neliniște, de încordare permanentă îi obosește peste măsură chiar și pe oameni din această categorie. Ei devin irascibili, neatenți și, uneori, agresivi.

Prin insistența exagerată cu care încearcă să-și impună punctul de vedere și prin fanatismul lor nu obțin decât antipatia celor din jur.

În timpul unei discuții contradictorii, nu țin cont de părerea celorlalți și caută mereu noi argumente pentru a-și susține opinia proprie.

Au tot timpul senzația că sunt nedreptățiți.

Dacă sunt criticați, își apără cu orice preț ideile și încearcă să-i convingă pe ceilalți de justetea lor. Își consumă ultimele rezerve de energie și merg până la capătul puterilor pentru a impune celorlalți părerile lor.

Stările permanente de încordare se manifestă și prin insomnii, dureri de cap sau hipertensiune.

Copii

Acești copii sunt tot timpul nervoși și încordați. Când vorbesc despre ceva care-i interesează, sunt atât de agitați și de emoționați, încât uneori se bâlbâie.

La școală sunt irascibili și neatenți, nu se concentrează la ore, pentru că îi frământă prea multe gânduri.

Efectele verbinei

Verbina ajută ca aceste persoane să-și privească ideile și idealurile cu oarecare distanțare, să le judece în mod obiectiv și să accepte și punctul de vedere al celor din jur.

Nemaifiind atât de fanatici și intoleranți, vor câștiga simpatia și încrederea celor cu care intră în contact și, cu ajutorul acestora, își vor atinge mai ușor scopul. De asemenea, vor începe să dea mai

multă importanță vieții personale, impunerea voinței și a părerii lor nu va mai constitui singurul lucru important pentru ei.

Alte măsuri de precauție

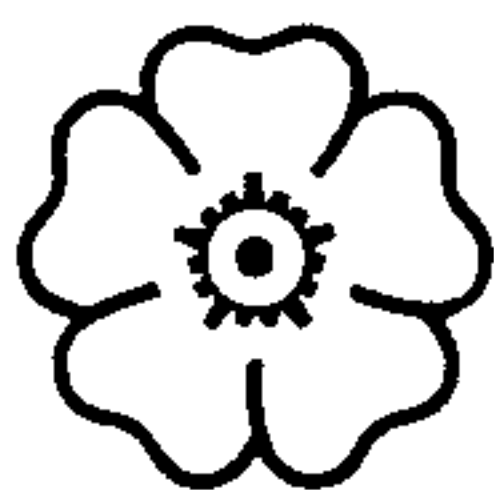
Viața oferă, în orice privință, multe posibilități. Dedicarea vieții unei singure idei nu este o dovadă că ești un "bun misionar", ci mai degrabă de un dependent de droguri pe care nu îl interesează nimic altceva.

În concluzie, primul lucru de care trebuie să devină conștienți este că au ajuns prizonierii unei idei care le răpește libertatea spirituală și capacitatea de a se bucura de ceea ce îi înconjoară.

Abia după ce au înțeles acest lucru, este posibilă o schimbare a atitudinii și a mentalității. Își vor susține punctul de vedere cu mai puțin fanatism, pentru că între timp și-au lărgit vederile și țelul lor nu mai înseamnă totul pentru ei.

Pentru a reduce stresul și presiunea permanentă, se recomandă exerciții de relaxare, de exemplu antrenamentul Tai Chi.

Sportul ajută de asemenea foarte mult pentru a învăța să-și canalizeze energia.



Fobii

Plopul este planta cea mai potrivită pentru oamenii sensibili, sperioși din fire, chinuiți de stări de frică nemotivată.

Alte flori

Crețișoară: Spaimă concretă față de clădiri înalte, boli, moarte, mulțimi de oameni.

Iarba osului: Spaimă acută, incontrolabilă, deseori ca urmare a unui eveniment cumplit de dureros.

Plop tremurător (Populus tremula)

Copacul cu tulpina subțire, care poate ajunge la o înălțime de 25 m, aparține uneia dintre cele mai răspândite specii de plop din Europa. Plopul tremurător înfloarește în lunile martie și aprilie. Esența este obținută prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Expresia “tremurat ca varga” descrie o reacție fizică pentru o situație care provoacă o spaimă extremă, incontrolabilă. Acest tremurat involuntar poate fi comparat cu vibrația neîncetată a plopului tremurător, chiar și atunci când nu se simte nici o adiere de vânt. Astfel, potențialul plantei poate fi transmis asupra oamenilor suferind de fobii.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu această plantă sunt marcate de stări de spaimă nejustificate. În cele mai multe cazuri, momentul de panică apare brusc, aparent fără o explicație logică. Pacientul este copleșit de gânduri chinuitoare, zi și noapte este cuprins de stări de frică pe care el însuși nu le înțelege. Deseori, se trezește noaptea și se teme să adoarmă din nou.

Aceste persoane se caracterizează și prin frica de întuneric, de moarte, de fenomene oculte sau supranaturale, de spirite și chiar de propria persoană.

În general, se poate spune că oamenii care suferă de aceste stări au o piele foarte subțire, fină, sunt sensibili, intuind imediat starea de spirit a celor din jur și sunt capabili să perceapă lucruri pe care ceilalți nu le observă. Această plantă este recomandată și oamenilor foarte sinceri și deschiși care sunt atât de puternic influențați de gândurile și de lumea lor interioară, încât nu pot face diferența între realitate și imaginație. Spaima nu pot fi explicate sau descrise și de aceea persoana afectată nu reușește să vorbească despre problemele și gândurile ei cu prieteni sau cu rudele apropiate. Oamenii care suferă de aceste stări sunt irascibili, nervoși, plini de toane, fiind deseori considerați ciudați sau chiar într-o ureche de cei din jur. Această plantă se recomandă și oamenilor care sunt urmăriți de idei fixe sau sunt dependenți de alcool sau droguri și de cei care au suferit maltratări fizice și psihice.

Copii

Acești copii reacționează cu o spaimă nemotivată și cu o respingere totală când sunt confrunțați cu orice lucru nou. În ciuda încurajărilor care vin din partea adulților, în special din partea părinților, nu reușesc să-și depășească frica. Mulți dintre ei vorbesc sau plâng în somn; unii sunt chiar somnambuli.

Efectele florii de plop

Plopul tremurător redă curajul necesar pentru a înțelege motivele care provoacă spaima. În acest mod, pacientul își recâștigă încrederea de sine, fiind capabil să-și depășească treptat frica.

Alte măsuri de precauție

Se recomandă activități care obligă persoana afectată să nu piardă contactul cu realitatea și să se dedice unor activități care să le distragă atenția: diferite meșteșuguri, olăritul, grădinăritul, excursiile și drumețiile în mijlocul naturii. Toate lucrurile care stimulează negativ imaginația sau simțurile trebuie să fie, în măsura posibilului, evitate. În acest sens pot fi menționate televizorul, mai ales filmele de groază, temele de discuție care pot afecta persoanele sensibile și emotive, dar și alcoolul și drogurile.

Frica de a-și pierde stăpânirea de sine

Corcodușul este planta cea mai potrivită în cazul pacienților cărora le este teamă că și-ar putea pierde stăpânirea și controlul de sine și nu pot fi răspunzători de faptele lor.

Alte flori

Stejar: pacientul este pe punctul de aceda nervos din cauza problemelor pe care dorește să le rezolve cu orice preț.

Ulm: îndatoririle zilnice devin obstacole de neînvins.

Corcoduș (Prunus cerasifera)

Florile corcodușului sunt albe și înfloresc în lunile februarie și martie. Copacul, care atinge o înălțime de 4-5 m, poate fi văzut adeseori în apropierea unor plantații cu pomi fructiferi, având ca rol protecția acestora împotriva vântului.

Esența se obține prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Tocmai în perioada în care suferea în urma unei infecții nazale, doctorul Bach a descoperit întâmplător această plantă. În florile sale, el a recunoscut imediat forța liniștii interioare și a echilibrului sufletesc.

Caracteristici

Oamenii care necesită tratament cu corcoduș au senzația că stau pe o bombă care poate exploda în orice moment. În prim plan se remarcă frica de a înnebuni, de a-și pierde autocontrolul și capacitatea de a raționa.

Nervii sunt încordați la maximum, acestor oameni le este groază să nu comită, fără voia lor, o faptă nebunească.

Reacțiile emoționale cauzate de diferite întâmplări sunt prea puternice pentru ei, ceea ce poate duce la manifestări isterice.

Lumea interioară a sentimentelor este atât de dezechilibrată, încât gândul sinuciderii poate apărea deseori.

Pentru a ascunde această supraîncărcare nervoasă și emoțională, este necesar un consum imens de energie. Astfel, acești oameni reușesc să păstreze o aparență de liniște și calm, în spatele căreia se ascunde un tumult de neimaginat pentru cei din jurul lor.

Deseori apare dorința de a-și manifesta aceste porniri. Astfel presiunea interioară, care s-a format printr-un autocontrol forțat, scade considerabil.

Uneori apar din senin crize de furie sau țipete isterice, prin care se descarcă energia adunată.

Copii

În general, acești copii nu își pot exterioriza sentimentele. Astfel la naștere o suprapresiune, având ca urmare crize de furie, țipete isterice, coșmaruri, bâlbâială, incontinență urinară și rosul unghiilor.

Efectele corcodușului

Corcodușul armonizează și echilibrează lumea sentimentelor, sporind resursele interne, forța, curajul și încrederea în sine. În acest fel, pacientul recâștigă liniștea interioară necesară pentru a putea depăși probleme emotionale puternice, fără a-și pierde cumpătul.

Alte măsuri de precauție

Exerciții de relaxare sau exerciții meditative, de exemplu yoga, prin care se urmărește echilibrarea psihică.

Activitățile sportive au un rol important în reducerea supraîncărcării nervoase și a tensiunii. De asemenea, ieșirile în aer liber, în mijlocul naturii, au un efect pozitiv asupra stării generale.

Situațiile care pot provoca stres sau stări de surescitare trebuie să fie, pe cât posibil, evitate.

Greșeli repetate

Castanul sălbatic este planta cea mai potrivită pentru persoanele care repetă neîncetat aceeași greșeală fără să învețe nimic din ea.

Alte flori

Viță albă: Oamenii care sunt tot timpul “cu capul în nori” și comit greșeli din neatenție, fiind mereu cu gândul în altă parte.

Slăbănog: În acest caz greșelile sunt comise din nerăbdare.

Mugure de castan sălbatic (*Aesculus hippocastanum*)

Acest copac impunător ajunge la o înălțime de 25 m, iar florile lui albe, cu semne roșii sau gălbui, înfloresc în lunile mai și iunie. Numai mugurii sunt folosiți pentru producerea esenței.

Esența se obține prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a descoperit în mugurele castanului sălbatic capacitatea de a învăța permanent și de a o lua de la capăt, fără a se descuraja niciodată. Așa cum mugurele ia tot timpul decizia de a se dezvolta, lăsând liberă floarea, tot așa vor învăța și oamenii să-și coordoneze lumea ideilor în așa fel încât să fie capabili să ia decizia corectă la momentul potrivit.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu mugure de castan sălbatic nu posedă capacitatea de a învăța din greșelile proprii sau din greșelile altora.

În timp ce alții trag concluzii din lecțiile de viață pe care le primesc, pentru ca în viitor să știe cum să se comporte într-o situație similară, oamenii respectivi ajung, când sunt confrunțați cu aceleași probleme, să comită aceleași greșeli. Nu sunt capabili să

tragă concluzii din diferitele întâmplări prin care trec și să le prelucreze emoțional. Evenimentele negative sunt pur și simplu date la o parte, sunt șterse din memorie, și din acest motiv nu învață nimic din ele. Aceste persoane dau senzația celor din jurul lor că au șters efectiv cu buretele trecutul lor. Se învârt tot timpul în jurul aceluiași probleme, luând aceeași decizie, de parcă ar fi confrunțați pentru prima oară cu o situație respectivă. Această deficiență se manifestă și fizic, ei suferind de boli care apar periodic. Deseori, ei vorbesc despre faptul că lucrurile care li se întâmplă permanent nu au niciodată finalul dorit.

Când primesc sfaturi pertinente, le ignoră, astfel încât, până la urmă cei din jurul lor ajung la concluzia că ei sunt mulțumiți cu felul lor de viață. Se apucă de multe lucruri odată, fără să le ducă până la capăt.

Copii

Haosul este caracteristica dominantă în viața acestor copii, acasă, afară, la școală. Nu acordă atenție lucrurilor care aparțin altora. Nu învață din greșelile proprii, sunt neatenți și necugetați.

Efectele mugurelui de castan sălbatic

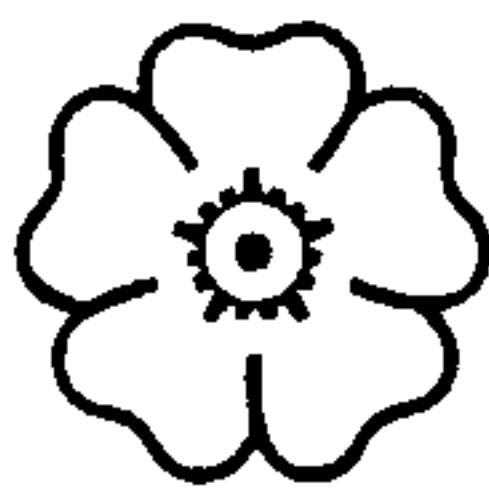
Cu ajutorul acestei plante se îmbunătățește capacitatea de învățare, astfel încât persoanele afectate se vor confrunta cu mai multă siguranță cu situațiile vieții de zi cu zi. "Omul din greșeli învață", sună vechea zicală care se va putea aplica și acestor oameni.

Ei vor folosi experiența dobândită pentru a evita neplăceri și încurcături, deoarece acum sunt capabili să prevadă și să aprecieze mai bine o situație.

Alte măsuri de precauție

Următorul exercițiu poate fi de ajutor pentru a învăța să pornească pe un drum nou: seara, când stau în pat, să lase să se deruleze în fața ochilor toate întâmplările din acea zi. Apoi, trebuie să încerce să analizeze și să aprecieze fiecare lucru în parte, de exemplu ce au învățat dintr-o anumită situație sau cum ar reacționa diferit într-un caz similar.

De asemenea, se recomandă și un tratament psihoterapeutic. Astfel cei care repetetă mereu același greșeli ar putea fi confrunțați direct cu întâmplări la care acești pacienți nu s-au gândit niciodată sau au vrut să le evite, pentru că le lipsea curajul sau era prea obositor.



Grijă exagerată

Cicoarea este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care demonstrează o grijă exagerată și nejustificată.

Alte flori

Castan roșu: Persoana respectivă se ocupă mai mult de alții decât de ea însăși, se simte suprasolicitată, extenuată și are senzația că oamenii pentru care face aceste sacrificii nu vor decât să profite de pe urma ei.

Pin: Motivele acestei griji extreme sunt sentimentele de vinovăție.

Cicoare (Cichorum intybus)

Această plantă poate fi întâlnită pe teren pietros sau pe sol de pietriș, atingând o înălțime de 90 cm. Florile, de un albastru intens, se deschid mai ales după ploaie. Cicoarea are perioada de înflorire între lunile iulie și septembrie.

Esența se obține prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a descoperit în această floare calitatea sufletească a dragostei sincere, dezinteresate.

Caracteristici

Acești oameni au așteptări și speranțe mult prea mari. Au pretenția să primească recunoaștere și mulțumiri pentru fiecare lucru făcut pentru cei din jur. Deseori sunt însă insuportabili, încercând să intre aproape cu forța în viața și sufletul altora. Atenția lor se îndreaptă în special către membrii familiei și prietenii lor, căutând neîncetat să le îndeplinească toate dorințele. Ei se amestecă permanent în problemele personale ale celorlalți, făcând tot timpul propuneri, observații sau criticând acțiunile altora.

Copiii lor nu sunt scăpați din mână nici o secundă. Se ocupă de ei fără încetare, deși aceștia suferă că nu li se acordă nici un pic

de libertate personală.

Deseori, oamenii care au nevoie de un tratament cu cicoare rețin foarte exact ce au făcut pentru alții, aștepând din partea acestora un serviciu similar, de natură materială sau sentimentală. Socotelile de acest gen pot duce la un șantaj: dai sau dăruiești, dar în același timp pui și condiții. Dacă așteptările sau speranțele legate de o anumită acțiune nu se împlinesc, se simt profund jigniți, neputând nici să ierte, nici să uite ușor.

Le place să se simtă în centrul atenției, vor să fie remarcați și sunt dispuși să facă multe lucruri pentru aceasta.

Fac deseori crize de nervi în public, alteori se izolează sau chiar se îmbolnăvesc. Dacă nu li se acordă atenția la care se așteaptă, se supără și încep să-și plângă de milă, având însă grijă să facă acest lucru de așa manieră încât toți ceilalți să remarce starea cumplită în care se găsesc.

Copii

Egocentrismul lor este foarte pronunțat. Nu vor să fie lăsați singuri niciodată.

Copiii mai mari doresc să li se acorde foarte multă atenție, să simtă că sunt cei mai importanți și iubiți membri ai familiei. Dacă acest lucru nu se întâmplă, sunt supărați și își plâng de milă întruna.

Totuși, dau senzația de siguranță și încredere de sine, pentru că sunt convinși de justetea părerilor lor.

Efectul cicoarei

Cicoarea ajută să te poți ocupa de alții cu o dăruire și dragoste sinceră fără a aștepta imediat un contraserviciu pentru fapta ta bună.

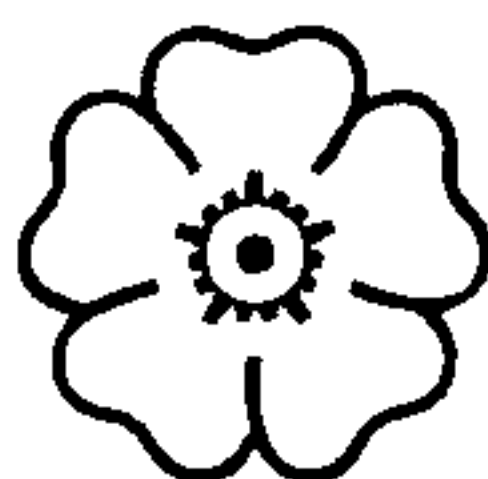
Câștigi mai multă siguranță și recunoști că poți obține dragostea și aprecierea celor din jur și fără eforturi enorme.

Alte măsuri de precauție

Un lucru trebuie să fie foarte bine înțeles de aceste persoane: sentimentele nu pot fi cumpărate. Numai cel care este sincer se poate aștepta la sinceritate și din partea celorlalți.

Dacă îşi doresc atât de mult să le fie recunoscute meritele şi să câştige dragostea şi aprecierea celorlalţi, trebuie să obţină acest lucru printr-o afecţiune sinceră, nedisimulată.

În măsura în care sunt pregătiţi să se schimbe, toate exerciţiile de relaxare şi armonie interioară sunt recomandate şi avantajoase, indiferent dacă se lucrează mai mult pentru echilibrarea fizică sau pentru cea psihică.



Idei fixe

Castanul sălbatic este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor chinuite de idei fixe și de monologuri interioare.

Alte flori

Pin: Oameni urmăriți permanent de sentimente de vinovăție.

Verbină: Puncte de vedere limitate, fanatism.

Castan sălbatic (Aesculus hippocastanum)

Acest copac viguros atinge o înălțime de 30 m, iar florile lui albe, cu puncte galbene sau roșietice, pot fi văzute în lunile mai și iunie.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în floarea castanului sălbatic calitățile sufletești ale liniștii interioare și ale capacității de a face diferența dintre gânduri importante și gânduri lipsite de relevanță.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu castan sălbatic sunt obsedați de idei de care nu se pot elibera. Aceste gânduri apar în general după o situație dificilă, care i-a suprasolicitat nervos, de exemplu probleme profesionale sau conflicte grave. Ele își imaginează permanent că sunt într-o situație fără ieșire.

Le este extrem de greu să se elibereze de aceste gânduri și nu reușesc decât când sunt foarte ocupați. Dar, în momentul în care au puțină liniște, nu se pot relaxa, vechile gânduri revin imediat, parcă și mai chinuitoare. Uneori, ideile sunt atât de puternice, încât cei afectați nu se mai pot concentra deloc la ceea ce fac.

Această idee se învâрте în jurul unei probleme care nu a putut fi rezolvată și, în ciuda faptului că persoana respectivă nu se mai poate concentra decât la acest lucru, nu găsește niciodată o soluție pentru problema care o preocupă.

Oamenii chinuți de asemenea gânduri se tem să meargă seara la culcare sau să aibă o clipă de liniște, pentru că sunt conștienți că, în asemenea momente, imaginile obsedante vor reveni în minte.

Nu sunt capabili să ducă nici o treabă până la capăt, fiindcă ideile lor fixe îi urmăresc fără încetare și nu le permit să se concentreze deloc.

Aceste persoane suferă frecvent de dureri de cap, sunt foarte nervoase și distrase, lăsând senzația că sunt tot timpul cu mintea în altă parte.

Copii

Acești copii se învârt întruna în jurul aceleiași idei. Le lipsește liniștea interioară și claritatea judecării. Dacă aceste gânduri încep să-i preocupe în timpul zilei, mai ales la școală, urmarea va fi, bineînțeles, o stare de confuzie și incapacitate de a se concentra. De aceea, în timpul orelor vor da răspunsuri nesigure și vor face multe greșeli din neatenție.

Efectele florii de castan sălbatic

Castanul sălbatic ajută ca cei frământați de idei fixe să poată restabili ordinea în lumea ideilor. Își vor simți mintea limpede și vor fi capabili să ducă un lucru la bun sfârșit, fără să se întrerupă.

Chiar și după o situație dificilă își vor putea controla gândurile, menținând echilibrul interior necesar pentru a-și regăsi calmul și liniștea sufletească.

Alte măsuri de precauție

Pentru a se desprinde mai ușor de idei obsedante, se recomandă exerciții de relaxare, de exemplu meditația tip yoga. Asta ajută ca persoanele respective să-și păstreze calmul chiar și în timpul unor conflicte grave.

Inconsecvență

Nucul este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care se află într-un moment decisiv al vieții și care, din cauza firii lor șovăielnice și nehotărâte, iau foarte greu o decizie importantă.

Alte flori

Țintaură: Persoane care se supun imediat altora, lăsându-se conduși și influențați de aceștia.

Porumbar sălbatic: Imposibilitatea de a se hotărî între două posibilități.

Nuc (Juglans regia)

Acest copac puternic și rezistent poate atinge o înălțime de 30 de metri și crește în special în regiuni cu climă blândă. Florile galben-verzui ale nucului apar în lunile aprilie și mai.

Esența este obținută prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Nucul întruchipează potentialul sufletesc al hotărârii și al dorinței de a o lua de la început.

Caracteristici

Nucul este folosit în situații deosebite, când au loc schimbări importante în viață, de exemplu o căsătorie, schimbarea locului de muncă sau schimbarea domiciliului. Oamenii care au nevoie de un tratament cu nuc au un comportament nesigur și sunt ușor influențabili, având mari dificultăți în luarea unei decizii. Au idealuri pe care încearcă să le atingă, însă pot fi abătuți din drumul lor cu multă ușurință dacă sunt confrunțați cu argumente serioase.

Nucul ajută și oameni care trec prin perioade de schimbări biologice naturale, de exemplu menopauză, menstruație, pubertate și nu reușesc să se obișnuiască cu starea lor.

Aceste persoane manifestă de multe ori dorința puternică de a schimba ceva, de a realiza un lucru deosebit. Deși încep să

lucreze plini de elan și energie, fiind convinși că fac cea ce trebuie, pot fi influențați foarte ușor și aduși în situația de a-și schimba părerea. Le vine foarte greu să se desprindă de trecut și să se adapteze la o nouă situație și nu renunță ușor la vechile obiceiuri. De exemplu, după o despărțire rămân încă foarte legați afectiv de fostul prieten sau fosta prietenă.

Copii

Acești copii deosebit de sensibili și timizi nu sunt deloc pregătiți pentru a înfrunta greutățile vieții.

Orice schimbare le provoacă stări de frică și neliniște. Se adaptează foarte greu la o situație nouă, de exemplu dacă un profesor îndrăgit este înlocuit, au probleme mari până când se obișnuiesc.

Efectele florii de nuc

Nucul conferă acestor persoane siguranța și stabilitatea necesare pentru a-și putea atinge scopurile propuse.

Părerile și sfaturile celor din jur nu mai au o influență atât de puternică asupra lor. Știu ce vor și își urmează calea cu hotărâre, lăsându-se călăuziți de intuiția lor.

Alte măsuri de precauție

Ținând cont de situația lor, este mai bine ca, în momentul în care s-au hotărât să pornească pe un drum nou, să evite sfaturile celor din jur, care i-ar putea abate de la calea aleasă. De fapt, ei știu foarte bine ce au de făcut, însă trebuie să-și canalizeze mai bine potențialul energetic.

Și antrenamentul mintal ajută foarte mult pentru ca aceste persoane sensibile să-și atingă mai ușor scopul.

Inflexibilitate

Apa de izvor este cea mai potrivită în cazul persoanelor care nu se abat de la principiile lor de viață și de la modul lor de a gândi și care pun autodisciplina pe primul plan, înaintea satisfacerii idealurilor personale.

Flori pentru trăsături de caracter asemănătoare

Vioarea de baltă: Autodisciplină, mândrie, individualism. Aceste persoane dau senzația că nu au nevoie de nimeni și nu țin cont de nimeni, pentru că se simt superioare și îi privesc de sus pe cei din jur.

Viță-de-vie: Oameni cu personalitate dominantă, tiranici, dornici de putere, care nu abdică niciodată de la principiile lor.

Apa din izvor

Apa de izvor este singura esență pe care doctorul Bach nu o extrage din flori, ci din apa izvoarelor naturale, care au capacități tămăduitoare.

Sufletul esenței

Apa izvorului își croiește neobosită drum prin piatră și astfel simbolizează calitățile sufletești ale capacității de adaptare.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de tratament cu apă de izvor doresc să atingă perfecțiunea cu orice preț. Ele trăiesc după teoriile și principiile lor, foarte stricte, pe care ele însele le-au conceput și și le-au impus. Își refuză orice bucurie și plăcere care nu se potrivește cu schema pe care au conceput-o pentru a-și atinge țelul.

Acești oameni trebuie să fie mereu la înălțime, să se remarce în orice domeniu. Muncesc exagerat de mult, până la epuizare fizică și psihică, au o viață ascetică, nu fumează și nu beau.

Când aceste persoane și-au găsit menirea, își urmează drumul

fără să se abată nici un pic de la modul de viață pe care și l-au impus.

Nu sunt conștiente de comportamentul lor și se justifică față de cei care îi critică prin expunerea idealurilor înalte pe care le au.

Dacă se simt incapabili să acționeze conform ideilor proprii, devin nesiguri și se învinovătesc pe ei înșiși.

Recurg la orice mijloace pentru a-și atinge idealurile, chiar dacă riscă să-și piardă onoarea sau prietenii apropiați.

Oamenii cu care intră în contact îi consideră fanatici sau dogmatici.

Ei au un mod unilateral de a privi lucrurile. Stresul permanent la care sunt supuși din cauza modului în care se poartă se manifestă și prin simptome fizice: stări de încordare, cârcei sau dureri de ficat.

Copii

Copiii care au nevoie de tratament cu apă de izvor vor să facă totul perfect, nu din teama de a fi criticați, ci pentru ei înșiși. Sunt elevi model, ambițioși și conștienți de valoarea lor, cărora însă le lipsește inocența specifică vârstei.

Inflexibili și nemulțumiți, devin de multe ori individualiști și se izolează de cei din jur.

Efectele apei de izvor

Apa din izvor ajută persoanele inflexibile să-și lărgască viziunea asupra lumii, reușind astfel să simtă din nou micile bucurii ale vieții. Rămân fideli idealurilor proprii, fără să uite însă că mai există și alte lucruri importante în viață.

Treptat, vor începe să ia în considerare sfatul celor din jur, înțelegând că numai în acest mod este posibilă formarea unei păreri obiective.

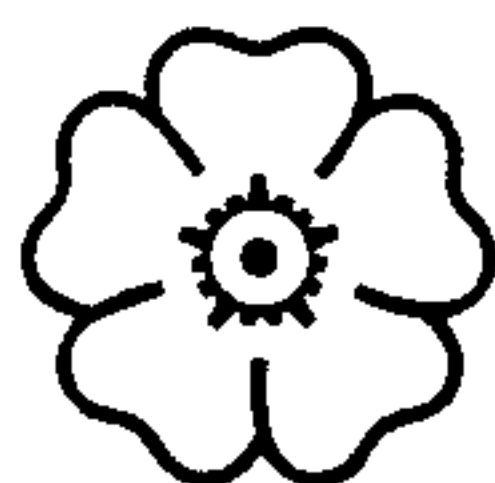
Alte măsuri de precauție

Viața nu se limitează la împlinirea celor mai înalte idealuri, ci oferă și multe plăceri și distracții mărunte.

Primul lucru pe care trebuie să-l facă înainte de a lua măsuri drastice pentru a deveni mai flexibili este recunoașterea faptului că

prin comportamentul lor, de fapt, nu mai știu să se bucure de plăcerile pe care le oferă viața. În cele mai multe cazuri, prietenii sau rudele nu pot contribui prea mult la îmbunătățirea stării lor. De aceea se recomandă ajutorul unui terapeut cu experiență.

Antrenamentul mintal poate ajuta de asemenea pentru a se elibera de vederile prea înguste.



Intoleranță

Fagul este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor pentru care nimic nu este îndeajuns de bun și care nu fac decât să-i critice permanent pe cei din jur, fără a arăta nici un pic de toleranță.

Alte flori

Viță-de-vie: Intoleranță, tiranie, deoarece sunt convinși de valoarea și capacitatea lor, unicul lor scop fiind să ajungă sau să-și mențină poziția de conducere.

Apă de izvor: Intoleranță și îngustime de orizont din cauza unei aspirații spre un ideal.

Fag comun (Fagus sylvatica)

Acest copac foios poate atinge înălțimea apreciabilă de 30 m. Fagul înflorește în lunile mai și iunie.

Esența este obținută prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în floarea copacului însușirile sufletești ale toleranței și înțelegerii față de cei din jur.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu această plantă au o metodă subiectivă de a-i judeca pe cei din jurul lor: nimeni nu corespunde modelului lor de viață. De aceea îi tratează pe toți cu exigență, criticându-i încontinuu și neputând fi niciodată satisfăcute.

Au vederi înguste și multe prejudecăți. Condamnă fiecare om care trăiește și gândește altfel decât ei. Victimele lor preferate sunt oamenii care provin din medii culturale diferite. Realizările altor oameni, munca și efortul lor sunt permanent criticate, ironizate și subapreciate. Ei încearcă să-și impună propriile gânduri și idealuri de viață celor din jur, fiind în același timp extrem de pedanți și ordonați. Sugestiile și propunerile altora nu sunt luate în conside-

rare.

Ei nu observă decât greșelile celorlalți oameni, descoperirea și criticarea micilor defecte ale celor din jur fiind, de altfel, una din preocupările lor cele mai importante. Propriile greșeli sunt, bineînțeles, trecute cu vederea, acestea pur și simplu neexistând în viziunea lor.

Nu se gândesc prea mult când condamnă sau batjocoresc pe alții, nu apreciază mediul din care provin aceștia, condițiile în care au crescut sau educația de care au avut parte.

Mania de a-i privi pe cei din jur cu superioritate, creează o atmosferă foarte neplăcută, fiindcă ei nu remarcă decât cusururile altora, nu sunt capabili să spună niciodată o vorbă de laudă la adresa muncii sau a realizărilor celorlalți.

Copii

Acești copii sunt foarte nerăbdători și lipsiți de capacitatea de a-i asculta pe cei cu care vorbesc. Tot timpul tună și fulgeră, sunt permanent nemulțumiți, indiferent ce li se propune și refuză orice lucru nou sau necunoscut, considerând din start că oricum e ceva neînsemnat sau plictisitor.

Efectul florii de fag

Fagul ajută ca persoanele intolerante să fie capabile să-i vadă pe cei din jur într-o lumină favorabilă și să recunoască faptul că toți oamenii greșesc, că nimeni nu este perfect. Când îi judecă pe alții, vor demonstra mai multă toleranță, simpatie și înțelegere.

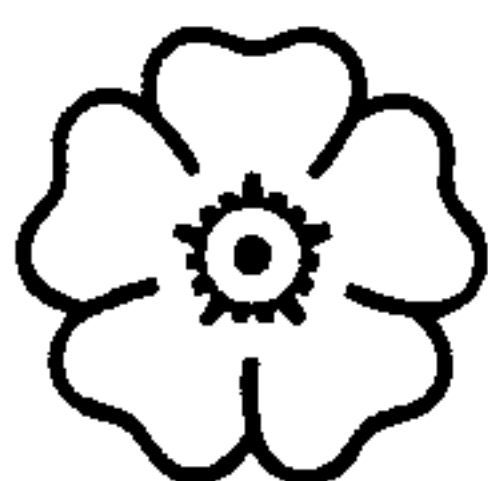
Alte măsuri de precauție

Toleranța reprezintă unicul drum pe care-l pot urma aceste persoane dacă doresc să aibă relații deschise și sincere cu cei din jur. În loc să "vâneze" greșelile altora și să-i facă să se simtă prost prin agresivitate verbală, mai bine ar încerca să zâmbească fără răutate și să treacă peste ușoarele stângăcii ale celor din jur.

Aceste persoane trebuie să facă un efort să-și schimbe atitudinea, să renunțe la aerele lor de superioritate și să învețe să-i trateze pe cei cu care vin în contact cu mai multă bunăvoință și înțelegere. În această situație nu trebuie să uite că un zâmbet

deschis și o vorbă bună fac minuni.

Se recomandă și antrenamentul mintal, persoanele intolerante învățând să-și deschidă mintea și să-și dezvolte capacitatea de a privi cu înțelegere greșelile celor din jur.



Invidie

Ilicele este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care sunt chinuite de invidie, gelozie, neîncredere și ură.

Alte flori

Viță-de-vie: Oameni cu comportament tiranic, care nu suportă critica.

Fag: Atitudine critică, agresivă față de orice lucru străin.

Corcoduș: Accese de furie, reacții agresive necontrolate.

Ilice (Ilex aquifolium)

Această plantă, care se dezvoltă în regiunile cu o climă blândă, are frunze strălucitoare, veșnic verzi. Arbustul înflorește în lunile mai și iunie, când pot fi admirate florile lui albe, frumos mirositoare.

Esența este obținută prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Această plantă este folosită în multe regiuni din spațiul mediteranean ca pom de Crăciun, fiind un simbol al păcii și iubirii aproapelui. Exact aceste calități sufletești le-a recunoscut și apreciat doctorul Bach la acest arbust.

Caracteristici

Oamenii cărora li se recomandă un tratament cu această plantă sunt chinuiți de stări de invidie și gelozie extreme. Indiferent de situația cu care sunt confrunțați, ei nu remarcă decât partea negativă, fiind în permanență în căutarea unor dovezi care să le justifice și întărească sentimentele.

Sunt tot timpul prost dispuși, remarcându-se prin caracterul lor coleric: au ieșiri necontrolate, dau dovadă de agresivitate verbală.

Se simt foarte prost în situația în care se află și au mereu senzația că oamenii cu care intră în contact nu sunt sinceri.

Dacă unei persoane față de care nutresc de multă vreme sentimente de invidie i se întâmplă ceva neplăcut, se simt absolut satis-

făcuți și-și ascund cu greu bucuria răutăcioasă.

Într-o confruntare directă, sunt bănuitori și nesiguri, așteptându-se mereu la aluzii sau atacuri personale care i-ar putea jigni.

Față de cei mai slabi se simt în siguranță, căci îi consideră inferiori și le place să afișeze un aer de superioritate.

Nu remarcă niciodată propriile greșeli, ci caută tot timpul o scuză sau un țap ispășitor. Față de prieteni au o atitudine bănuitoare și îi chinuie cu scene de gelozie de multe ori nejustificate.

În general, se poate spune că viața lor se caracterizează prin lipsa de încredere față de orice și că tot timpul nu se gândesc decât la trădare și la înșelăciune. Sunt intoleranți, disprețuind persoanele care duc o viață necorespunzătoare standardelor lor morale și au opinii diferite de ale lor.

Acești oameni nu pot ierta dacă sunt dezamăgiți. Sentimentele calde de prietenie se transformă ușor în ură și dorință de răzbunare.

Copii

Acești copii au tendința de a deveni agresivi și de a reacționa violent din orice motiv. Și lor le sunt cunoscute sentimente negative ca ura, gelozia, invidia.

Efectele florii de ilice

Illicele armonizează viața sufletească. Invidia, gelozia și neîncrederea sunt înlocuite de toleranță și de iubirea aproapelui.

Acești oameni vor învăța să accepte sentimentele celor din jur și să le aprecieze succesul, iar cei din jur vor reacționa pozitiv în urma acestei vădite schimbări în bine.

Alte măsuri de precauție

Primul pas care trebuie făcut este recunoașterea problemei în sine. Abia atunci apare posibilitatea să își schimbe în mod conștient comportamentul, în unele cazuri chiar cu ajutorul unui terapeut.

Antrenamentul mintal, în care își închipuie imagini și situații pozitive, poate fi de mare folos în armonizarea lumii interioare.

Irascibilitate

Slăbănogul este planta cea mai potrivită pentru persoanele care sunt nerăbdătoare și irascibile din cauza stării permanente de încordare.

Alte flori

Viță-de-vie: Stare continuă de nervozitate din cauza dorinței de a se face remarcat cu orice preț și de a-și impune punctul de vedere în orice împrejurare.

Ovăz: Stări de încordare pricinuite de nerealizarea scopurilor propuse.

Slăbănog (Impatiens glandulifera)

Această plantă, originară din India, crește în special pe malul apelor și în locuri umede. Atinge o înălțime de 1,80 m, se înmulțește foarte repede, iar florile ei rozalii apar între lunile iulie și septembrie.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Prin rapiditatea uimitoare cu care se înmulțește această plantă, aparținând speciei mușcatelor, ajută oamenii care, din cauza nerăbdării, nu mai reușesc să-și termine treaba. Doctorul Bach a recunoscut la ea calitățile sufletești ale liniștii interioare și răbdării.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de tratament cu această plantă nu reușesc să termine nici o treabă suficient de repede. În capul lor totul se învâрте cu o viteză atât de mare, încât tot ce se întâmplă în jurul lor li se pare încetinit. Nu au nici un pic de înțelegere față de cei care gândesc și lucrează într-un ritm mai lent decât al lor. Răbdarea este o noțiune necunoscută pentru ei.

Un gest tipic pentru acești oameni este să preia și să termine munca unui coleg în locul acestuia, pentru că li se pare că totul

merge mult prea încet. Cei care dețin o funcție de conducere nu sunt prea iubiți de subalternii lor pentru că au pretenția ca totul să fie rezolvat foarte rapid și, dacă apare o mică problemă, nu arată nici un pic de înțelegere sau răbdare față de cei răspunzători. Iau spontan decizii importante, fără să se gândească prea mult, și nu acceptă amestecul sau sfatul altora.

Aceste persoane au o viteză de reacție ieșită din comun, lucrează eficient, dar, pe de altă parte, obosesc mai repede decât alții. De multe ori, le scapă câte o remarcă răutăcioasă pe care ulterior o regretă. Acest mod de viață nu rămâne fără urmări, provocând stări de stres și afectând sistemul nervos.

Mulți dintre ei suferă de dureri de stomac, hipertensiune sau insomnii. Sunt apreciați pentru realizările lor și pentru efortul pe care îl depun, dar nu sunt iubiți de cei din jur, care, în general, evită o relație mai apropiată cu ei. Preferă să-și stabilească singuri ritmul în care lucrează și să muncească individual, pentru că într-un colectiv se simt înfrânați și au senzația că nu lucrează eficient.

Copii

De mici sunt foarte nerăbdători și dacă nu li se dă imediat ceea ce doresc, încep să țipe și să plângă. Se odihnesc foarte rar, fiind într-o stare de continuă agitație. Iau hotărâri rapide și deseori nechibzuite, fără să se gândească la urmări.

Efectele florii de slăbănog

Slăbănogul ajută ca persoanele irascibile să-și redobândească liniștea interioară și răbdarea atât de importantă în relațiile cu cei din jur. Oamenii cu care intră în contact vor aprecia faptul că sunt priviți cu înțelegere și bunăvoință.

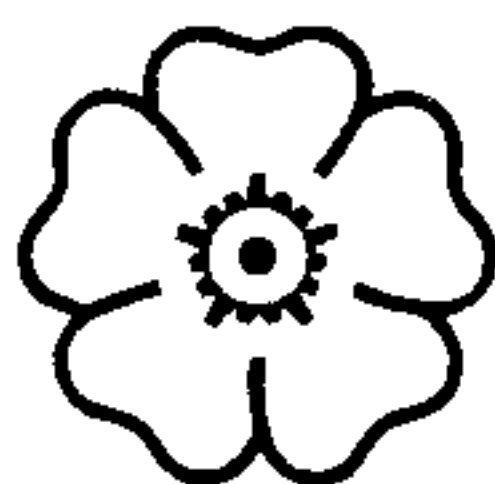
Alte măsuri de precauție

Pentru a învăța să-și stăpânească pornirile și să-și dozeze eficient energia, se recomandă sportul în care efortul fizic este mare, de exemplu alergarea.

Foarte mult ajută și exercițiile de relaxare, nu numai pentru a prelucra și reduce stresul, ci și pentru a învăța să lucreze cu mai

mult calm și răbdare.

Reacțiile necugetate, care nu provoacă decât neplăceri, pot fi evitate dacă persoanele irascibile fac o scurtă pauză de gândire (timp în care se recomandă să numere de la 1 la 5 și să respire adânc) înainte de a lua o hotărâre importantă.



Încăpățânare

Stejarul este planta cea mai potrivită pentru persoanele care luptă până în ultima clipă și sunt pregătite să facă orice pentru a-și apăra punctul de vedere și sunt extrem de inflexibili în modul lor de a gândi și de a acționa.

Alte flori

Viță-de-vie: Persoane care își impun punctul de vedere și nu țin cont de cei din jur; nu suportă critica.

Verbină: Capacitate de a rezista la un efort deosebit, pentru a duce la capăt treburile începute.

Stejar (Quercus robur)

În trecut, stejarul era considerat un copac sfânt. El atinge o înălțime de până la 45 m și trăiește sute de ani. Florile masculine și feminine pot fi văzute în lunile mai și iunie.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Dintotdeauna, stejarul a fost venerat în multe culturi, fiind considerat un simbol al forței și al perseverenței, și exact aceste calități au fost apreciate de dr. Bach.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de un tratament cu această plantă sunt la fel de dure și de rezistente ca lemnul stejarului. Nu cedează niciodată în acțiunile sau în părerile lor.

Indiferent ce surprize le apar în cale, acești oameni nu se abat nici un pic de la drumul pe care și l-au ales. Datorită forței enorme, rezistenței și voinței de fier pe care le posedă ies mereu învingători în viață.

Nu se lasă descurajați, indiferent cât de grea ar fi situația în care se află și nu-și pierde speranța chiar dacă sunt grav bolnavi.

În aceste persoane poți avea încredere deplină. Dacă au apu-

cat să-și dea cuvântul, în mod sigur nu-l vor călca. Pentru ei, cel mai important lucru este îndeplinirea datoriei. Dacă le este încredințată o sarcină, o vor rezolva în orice condiții, oricât de dificilă sau de obositoare ar fi.

Ei își îndeplinesc sarcinile fără să se plângă sau să facă vreo concesie. Nu-și îngăduie nici o pauză, ceea ce, pe o perioadă mai lungă de timp, are ca urmare scăderea capacității de muncă, lipsa de energie, oboseala fizică și psihică.

Asemenea persoane sunt considerate oameni de bază într-o firmă, fiind de o loialitate absolută și rezolvând toate problemele cu profesionalism.

Nu-și arată niciodată slăbiciunile și sunt prea mândri să ceară ajutorul cuiva.

Au un mod de a gândi foarte inflexibil și într-o discuție în contradictoriu nu cedează sub nici o formă, oricât de pertinente ar fi argumentele cu care sunt confrunțați.

Dacă au senzația că nu sunt capabili să ducă până la capăt o treabă care le-a fost încredințată, pun imediat la îndoială capacitatea lor fizică și intelectuală.

Copii

Acești copii nu-și pot accepta propriile limite. Chiar dacă se simt aproape epuizați, vor lupta în continuare, până reușesc să ducă până la capăt ce au început. Sunt extrem de ambițioși, vor să facă totul singuri și nu acceptă nici un fel de ajutor.

Efectele florii de stejar

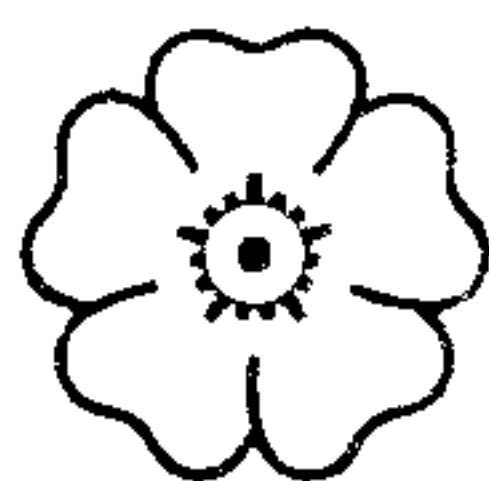
Stejarul ajută ca necesitatea de a-și face datoriile cu orice preț și încăpățânarea exagerată să fie reduse la limita normalului. În acest fel, pe lângă treburile zilnice, cei care dețin această trăsătură de caracter vor avea timp să se ocupe și de viața lor personală. Chiar dacă sunt ceva mai moderați, în sensul că nu se mai dedică în totalitate muncii lor, li se va acorda în continuare încredere și vor fi apreciați pentru profesionalismul lor.

Cruțându-și puterile, vor rămâne sănătoși și se vor bucura mai mult de viață.

Alte măsuri de precauție

Acești oameni trebuie să devină conștienți de faptul că viața oferă tuturor multe lucruri frumoase. Adâncirea într-o muncă interesantă este lăudabilă, însă nu poate satisface în întregime un om. În afară de muncă, oricine are nevoie de momente de destindere, căci nimeni nu poate lucra întruna, ca un robot.

De aceea este necesar ca aceste persoane să învețe să se bucure și de plăcerile vieții, să mai facă o pauză din când în când, plecând, de exemplu, într-o excursie în care să uite, pentru moment, de grijile care-i frământă.



Lipsa conștiinței proprii valori

Larița este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care nu sunt conștiente de valoarea lor, considerând că nu sunt capabile să realizeze nici un lucru important.

Alte flori

Ulm: Nesiguranță provocată de neîncrederea în forțele proprii.

Gentiana de toamnă: Nesiguranță și lipsă de curaj. Aceste persoane renunță ușor la orice și nu pot depăși nici un eșec.

Porumbar sălbatic: Lipsa capacității de decizie când trebuie luată o hotărâre importantă.

Lariță (Larix decidua)

Florile masculine și feminine ale acestui conifer au aproximativ 2-3 cm. Ele înfloresc în lunile martie și aprilie, iar apoi atârnă ani întregi de crengi sub formă de conuri.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în acest copac, care apare și se dezvoltă în locuri deschise și luminoase, potențialul sufletesc al curajului și încrederii de sine.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de această plantă nu posedă nici un pic de încredere de sine. Se îndoiesc permanent de ei înșiși și au complexe de inferioritate. Ele sunt ferm convinse de faptul că orice ar face vor da greș. De aceea se izolează și își închipuie că nu sunt acceptați de societate.

Aceste persoane nu pot depăși experiențele neplăcute din trecut și se așteaptă întotdeauna la ce este mai rău. În acest fel renunță în mod inconștient la orice posibilitate de a-și dezvolta calitățile pe care le posedă. Ei acceptă necondiționat și fără nici o împotrivire situația în care se află și, chiar dacă nu sunt mulțumiți

de aceasta, nu fac nici un efort să o îmbunătățească. Dacă sunt puși în fața unei probleme noi, inventează tot felul de scuze și pre-texte (deseori boli) pentru că le este teamă de orice lucru necunoscut. Deciziile importante sunt amânate cât mai mult posibil.

Persoanele care au nevoie de un tratament cu lariță sunt foarte timide și marcate fizic de starea lor. Au umerii aduși în față, coloana vertebrală este uneori curbată, provocând cifoza.

Aceste persoane sunt foarte modeste, nu iau în serios aprecierea sau lauda celor din jur și se îndoiesc întotdeauna de rezultatul muncii lor.

Copii

Timizi și sperioși, acești copii se simt inferiori față de prietenii și colegii lor. Nu au curajul să încerce nimic nou și amână orice problemă mai importantă cât mai mult posibil. Când se joacă, nu au niciodată inițiativa și ascultă fără să comenteze comenzile celor din jur, chiar dacă nu sunt de acord cu ele.

Efectele florii de lariță

Larița ajută persoanele lipsite de încredere în ele însele să capete sentimentul propriei valori. Vor recunoaște că și ceilalți oameni greșesc uneori, iar alteori au succes. Larita le conferă forta interioară necesară pentru a putea suporta un mic eșec fără a se descuraja, astfel încât să aibă curajul să o ia de la capăt.

Alte măsuri de precauție

Oameni de acest tip trebuie să își spună în fiecare zi că nu sunt nici mai buni, nici mai răi decât ceilalți, până când devin conștiente de acest lucru. Neîncrederea și lipsa conștiinței valorii proprii nu reprezintă decât o piedică în afirmarea capacității și a talentului lor.

Părerea pe care o avem despre noi înșine este cea pe care o transmitem și celor din jur, de aceea este atât de important ca oamenii care se cred inferiori să-și cunoască propria valoare. Dacă vor observa cu atenție reacțiile celor din jur, vor înțelege cât de mult poate fi influențată părerea celorlalți de ținuta lor, de siguranța cu care se afișează. Ei trebuie să învețe să-și exprime cu curaj părerea personală.

Lipsă de energie

Carpenul este planta cea mai potrivită pentru oamenii care, când se trezesc dimineata, se simt la pământ, epuizați fizic și psihic, fără nici un motiv și pentru care treburile și problemele de zi cu zi devin obstacole de netrecut.

Alte flori

Măslin: Oboseală în urma unei solicitări de lungă durată.

Ulm: Nesiguranță și oboseală, frica de a da greș, neputința de a mai face față cerințelor zilnice.

Carpen (Carpinus betulus)

Acest copac poate atinge o înălțime de până la 20 m. Este întâlnit mai ales în desișuri și păduri. Florile pot fi văzute în lunile aprilie și mai.

Esența este obținută prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Carpenul întruchipează vioiciune, proșteime și activitate intensă. Lemnul acestui copac este foarte rezistent, nu este „rănit” decât cu mare dificultate, rezistând la solicitări enorme.

Caracteristici

Această plantă se recomandă persoanelor care, când se trezesc dimineata, se simt deja obosite, lipsite de orice elan sau inițiativă. Fizic și psihic sunt la pământ și pornesc de la ideea că oricum nu vor reuși să rezolve toate problemele și treburile pe care le au de făcut în ziua respectivă.

Oboseala lor extremă este în primul rând o problemă mentală și de aceea se manifestă mult mai intens în planul psihic decât fizic.

Conflicte ușor de rezolvat și probleme simple, care apar permanent în viața de zi cu zi, devin piedici de netrecut. Acești oameni nu mai au nici o motivație și nici măcar nu încearcă să-și rezolve treburile, pornind de la ideea că oricum nu vor fi capabili de acest

lucru. Însă, dacă cei din jurul lor reușesc să-i scoată din această stare și să-i mobilizeze să se apuce de ceva, oboseala dispare ca prin minune și încep lucrul plini de energie și entuziasm. Faptul că le lipsește orice inițiativă și orice dorință de a fi activi are ca explicație imaginea nu prea atrăgătoare a unei zile încărcate și a muncii de rutină care nu-i poate mulțumi.

Pentru oamenii care au nevoie de tratament cu carpen, somnul nu reprezintă o înviorare sau îmborsărire a forțelor, dimineața trezindu-se la fel de obosiți ca înainte, de parcă n-ar fi dormit deloc. De multe ori le este foarte greu să înceapă lucrul, având nevoie de stimulenți de genul cafelei, ceaiului sau țigărilor pentru a-și reveni după o noapte în care nu s-au odihnit. Devenind rutină, treburile de zi cu zi sunt rezolvate mecanic, cu o lipsă totală de interes sau entuziasm.

Dacă petrec un timp mai lung în fața calculatorului, la televizor sau citind o carte, sentimentul propriei neputințe se amplifică.

Copii

Copiii pleacă dimineața la școală obosiți și fără nici un chef, iar seara se întorc acasă în aceeași stare. În comparație cu alți copii, sunt lipsiți de orice elan, preferând, de exemplu, să rămână mai degrabă în clasă în timpul pauzelor, decât să iasă în curte să se joace cu ceilalți. Le vine foarte greu să-și facă temele, au senzația că sunt prea multe și prea grele și că nu vor face față la un efort atât de mare.

Efectele florii de carpen

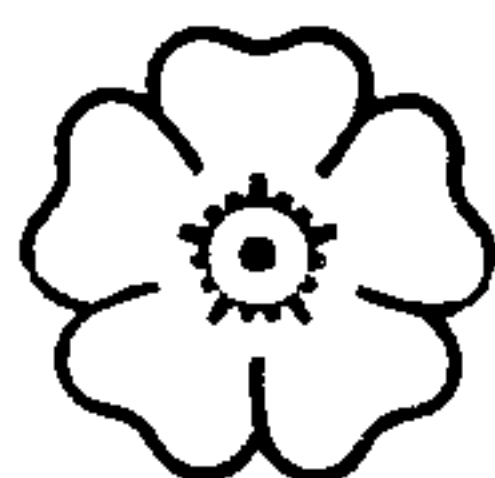
Carpenul revitalizează țesuturile, înviorând și reactivând totodată spiritul. Persoanele care se tratează cu această plantă se trezesc dimineața cu un sentiment de optimism și încredere de sine și nu se mai gândesc la activitățile din ziua respectivă ca la niște obstacole de netrecut. Datorită acestei atitudini pozitive, forțele lor creatoare pot fi mai ușor stimulate, ideile sunt transpuse spontan în practică, iar viața lor privată se va schimba. Vor reîncepe să se intereseze mai mult de cei din jur, vor renunța la unele tabieturi personale în favoarea unui program mai variat cu familia și cu prietenii.

Alte măsuri de precauție

Pentru acești oameni este important să găsească noi perspective, noi scopuri în viață. De multe ori, schimbarea locului de muncă poate constitui un impuls pozitiv prin faptul că noi activități le vor înlocui pe cele devenite deja rutină.

În domeniul privat, trebuie să renunțe la un program fix, să evadeze din monotonia vieții cotidiene, de exemplu făcând cunoștință cu oameni interesanți sau mergând în locuri necunoscute.

Orice fel de activitate fizică în mijlocul naturii este recomandată, deoarece ajută la echilibrarea activităților unilaterale și monotone cu care sunt obișnuite persoanele lipsite de energie.



Lipsă de voință

Țintaura este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor prea blânde, care nu pot spune niciodată „nu”, cei din jur folosindu-se de ele din această cauză.

Alte flori

Pin: Oameni care încearcă întruna să-i ajute pe cei din jur, chiar și atunci când nu este necesar, împinși de sentimente nejustificate de vinovăție și autoreproș.

Castan roșu: Sacrificiu de sine.

Țintaură (*Centaureum umbellatum*)

Țintaura atinge o înălțime de 8-40 cm, iar florile roz ale acestei plante pot fi văzute între lunile iunie și august. Această floare nu se deschide decât când este vreme foarte bună, cu mult soare.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în această plantă calitatea sufletească a forței și capacității de a se impune. Țintaura are o mulțime de flori pe fiecare tulpină, dar acestea nu se deschid decât în zilele frumoase.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu țintaură nu sunt capabile să se impună, în ciuda forței enorme și a energiei pe care le posedă. Pur și simplu nu își pot călca pe suflet să refuze o rugămintă sau să contrazică pe cineva. Când sunt mustrate sau criticate, acceptă acest lucru fără să încerce măcar să se apere. Se comportă supus, chiar umil, așa cum ar trebui să fie un servitor perfect.

Dacă cei din jur observă incapacitatea lor de a spune „nu”, se

folosesc de acest lucru, obținând avantaje de pe urma lor. De multe ori își consumă atâta timp și energie pentru ceilalți, încât nu mai reușesc să rezolve probleme personale importante.

De fapt, ei nici nu sunt nefericiți în această situație, deoarece, prin comportamentul lor, obțin simpatia și aprecierea celor din jur, ceea ce le sporește încrederea de sine.

Fără să fie conștienți de acest lucru, devin sclavii unui superior sau unui șef, ai soțului, respectiv soției, și pur și simplu nu au voința de a se elibera de această situație. Nu iau o hotărâre decât dacă sunt forțați să facă acest lucru; în rest, acceptă necondiționat părerea celorlalți, considerând că cei din jur sunt mai în măsură să găsească soluția cea mai potrivită.

Presiunile permanente sunt prea obositoare pentru acești oameni, care își supraapreciază puterile și sunt într-o stare de oboseală continuă, la limita epuizării.

Copii

Acești copii nu pot spune niciodată „nu”, din frica de a fi marginalizați. Renunță foarte ușor la orice și se supun fără nici o împotrivire celui mai tare. Părinții lor sunt mulțumiți de ei, pentru că își pot impune voința în fața lor fără greutate. La școală sunt silitori și învață chiar mai mult decât li se cere.

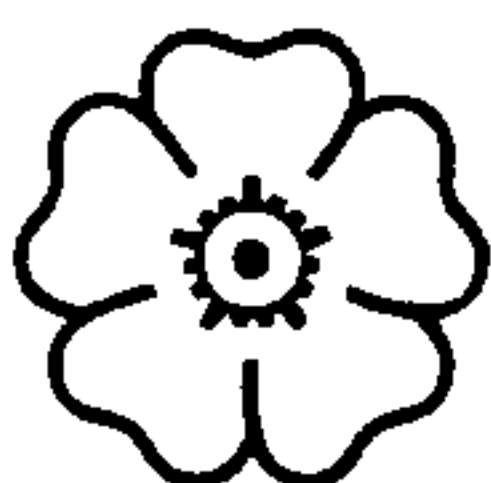
Efectele țintaurei

Tintaurea mărește încrederea de sine și autoaprecierea, astfel încât cei lipsiți de voință pot trăi cu sentimentul că nu sunt pe placul tuturor. Vor recunoaște că, pentru a trăi cu adevărat și pentru a avea relații sincere cu cei din jur, este necesar să-și rezolve înainte de toate problemele personale și abia apoi să se gândească la alții. Astfel, în scurt timp vor avea noi experiențe, atât în raporturile lor sociale, cât și în relațiile cu prieteni și familiile lor, iar acest lucru se va întâmpla fiindcă nu vor mai fi priviți ca supuși sau inferiori, ci ca oameni egali cu toți ceilalți.

Alte măsuri de precauție

Important este ca acest tip de oameni să recunoască faptul că nu sunt mulțumiți cu viața lor și că ar prefera să trăiască așa cum

vor ei și nu cum hotărâsc alții. De aceea este necesar să spună „nu” chiar dacă nu vor fi priviți întotdeauna cu înțelegere, tocmai fiindcă oamenii cu care intră în contact nu sunt obișnuiți să fie refuzați. Însă este normal ca orice om să posede o doză de egoism, care îl protejează și-l ajută să-și impună punctul de vedere.



Melancolie

Vița albă este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care visează cu ochii deschiși și trăiesc numai în lumea lor imaginară pentru că nu-și găsesc locul în viața reală.

Alte flori

Caprifoi: Oameni care nu se pot desprinde de trecut și nu se pot adapta la condiții noi de viață.

Viță albă (Clematis vitalba)

Această plantă cățărătoare se întâlnește foarte des în zone de teren calcaros. Își înfige rădăcinile lungi și puternice în pământ și înflorește între lunile iulie și septembrie. Florile albe, frumos mirositoare, au aproximativ 2 cm. Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Această plantă, care-și croiește drumul prin pământul sărăcăcios cu siguranță și consecvență, este un simbol al idealismului și stabilității. Aceste calități sunt necesare pentru învingerea dificultăților vieții.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de tratament cu viță albă nu vor să se confrunte cu realitățile vieții, preferând să se retragă în lumea lor de vis. Acești oameni dau celor din jur senzația că sunt tot timpul plecați cu gândul în altă parte. Nu sunt mulțumiți cu condițiile lor de viață și de aceea preferă să trăiască în lumea lor imaginară, în care totul se petrece așa cum își doresc ei.

În viața de zi cu zi, se comportă cu timiditate și stângăcie. Le place să doarmă mult, iar dimineața ar dori să-și prelungească visele și să nu se mai trezească. Le trebuie mult timp până când reușesc să se ridice din pat.

Dacă se îmbolnăvesc, nu depun nici un efort să se

însănătoșează mai repede. Uneori, își doresc în taină moartea. Sunt complet dezinteresați de ceea ce se întâmplă în jurul lor. Însă când revin sau sunt readuși cu picioarele pe pământ, își pierd brusc tot interesul și nu mai fac nici un efort să-și atingă idealurile.

Aceste persoane nu trăiesc cu adevărat în realitate, ci în lumea lor de vis; de aceea nu doresc să fie "smulși" din ea, simțindu-se neajutorați în fața problemelor și cerințelor vieții, preferând să fie lăsați în pace și să nu-i deranjeze nimeni.

De multe ori, se împiedică sau se lovesc de diferite obiecte, pentru că nu sunt atenți pe unde merg. Tentația de a consuma băuturi alcoolice sau droguri este foarte mare, pentru că acestea îi ajută să se transpună mai ușor în lumea lor de vis. Se simt adesea goliți de orice idee sau sentiment, sunt palizi și au mâinile și picioarele reci. Mulți dintre ei au potențial creativ deosebit, pe care-l pot valorifica dacă lucrează într-un domeniu potrivit.

Copii

Acești copii sunt visători, neatenți și nu se pot concentra decât foarte greu. Sunt singuratici din fire, iar la școală se arată dezinteresați și lipsiți de inițiativă. Preferă să se viseze eroi decât să-și facă temele plictisitoare. Sunt creativi și au fantezie deosebită, dar la lucrări practice se dovedesc foarte neîndemânatici.

Efectele florii de viță albă

Cu ajutorul viței albe, aceste persoane își vor găsi mai ușor drumul spre viața reală și vor începe să o aprecieze. Își vor canaliza potențialul creativ, remarcându-se prin diferite activități artistice.

Alte măsuri de precauție

Oameni de acest fel trebuie să-și valorifice imaginația într-o activitate artistică. În acest fel vor învăța să-și transfere energia creatoare din lumea lor de vis în realitate.

Aprecierea celor din jur le va da curajul și încrederea necesare pentru a înțelege că și aici, în lumea reală, sunt capabili să realizeze ceva deosebit.

Se recomandă și activități ca olăritul sau grădinăritul, la care trebuie să fie „cu picioarele pe pământ” la modul propriu.

Nehotărâre

Porumbarul sălbatic este planta cea mai potrivită pentru persoanele nehotărâte, care nu se pot decide când trebuie să aleagă între două lucruri.

Alte flori

Nuc: Nesiguranță la orice început de drum.

Porumbar sălbatic (Scleranthus annuus)

Acest arbust poate fi întâlnit în câmpurile de grâu. Atinge o înălțime de 70 cm, dar uneori crește și sub formă de plantă cățărătoare. Florile, albastru-deschis, apar între lunile iulie și septembrie.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a remarcat la această plantă calitățile sufletești ale echilibrului și liniștii interioare.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de un tratament cu porumbar sălbatic nu se pot decide când au de ales între două variante. În primul moment au senzația că una dintre variante se potrivește perfect cu intențiile lor, însă după scurt timp, își schimbă complet părerea, realizând că și cealaltă variantă prezintă avantaje. În acest fel, oscilează permanent între cele două opțiuni și nu se pot hotărî care este cea mai bună. Nu sunt capabili să judece lucrurile în mod obiectiv. Oamenii din jurul lor îi consideră confuzi și nu se pot baza pe cuvântul lor, pentru că își schimbă mereu părerea.

Una dintre explicațiile cele mai importante ale acestui comportament este faptul că în copilărie nu li se ierta nici o greșeală. Aceste persoane sunt marcate de teama de a nu lua o hotărâre greșită.

Aceasta determină o stare de încordare permanentă, care se poate observa foarte ușor: au de multe ori ieșiri nervoase, sunt dis-

trați și neatenți. Oscilează mereu între stări extreme: un timp sunt deosebit de activi, apoi, brusc, se liniștesc și devin aproape letargici sau sunt chinuiți de o foame cumplită, dar când văd mâncarea, nu mai au poftă.

Când, în sfârșit, reușesc să ia o decizie, rămân în continuare nemulțumiți de ei înșiși și încearcă imediat să mai găsească o variantă. Nu au curajul să vorbească deschis cu alții despre starea lor de nehotărâre și de aceea nici nu cer sfatul nimănui.

Copii

Acești copii sunt de mici puțin labili și nehotărâți. Mai târziu, cei din jur nu vor avea încredere în ei, pentru că își retrag sau își încalcă de multe ori cuvântul dat, întârzie sau chiar uită să vină la întâlniri importante, stabilite dinainte.

Pentru ei este imposibil să se decidă sau măcar să rămână consecvenți.

Efectele florii de porumbar sălbatic

Porumbarul sălbatic restabilește echilibrul interior al acestor persoane. Hotărârile vor fi luate mult mai ușor și cu mai multă siguranță.

Alte măsuri de precauție

Acești oameni nu reușesc să aprecieze în mod obiectiv o situație fiindcă pentru ei binele și răul sunt noțiuni confuze, greu de separat.

Dacă trebuie să luați o decizie într-un timp scurt, se recomandă următorul exercițiu: luați o coală de hârtie, notați în dreptul celor două variante toate avantajele și dezavantajele care vă vin în minte. Acordați puncte pentru fiecare criteriu, pozitiv și negativ, în funcție de importanța care o prezintă pentru dvs. La sfârșit, stabiliți punctajul maxim și luați decizia în funcție de rezultatul final. Prin această apreciere obiectivă a argumentelor, veți avea siguranța că ați luat hotărârea corectă.

Activitățile sportive, în special cele la care judecata rațională și calmul joacă un rol important, reprezintă de asemenea o posibilitate de a restabili echilibrul interior.

Neîncredere în forțele proprii

Cerato este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor nesigure, lipsite de încredere de sine și incapabile să răspundă de propriile decizii.

Alte flori

Porumbar sălbatic: Nesiguranță, imposibilitate de a se decide între două lucruri.

Nuc: Nesiguranță în momente de criză.

Cerato

(Ceratostigma willmottianum)

Această plantă este originară din Podișul Tibet. Floarea ajunge la o înălțime de 120 cm și se deschide în lunile august și septembrie. Perioada de înflorire este extrem de scurtă: nu durează decât câteva ore. În acest timp, florile își schimbă culoarea în roșu-violet.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în schimbarea permanentă a culorii florii trăsăturile sufletești ale nesiguranței și nehotărârii. Acestor oameni le lipsește vocea interioară care le conferă curajul necesar pentru a putea lua o decizie.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de cerato sunt complet lipsite de încredere în ele însele. Nu posedă vocea interioară care să-i ajute când au de luat o hotărâre importantă sau când trebuie să-și susțină cu fermitate punctul de vedere.

Au senzația că sunt inferiori celor din jurul lor. După părerea lor, ceilalți sunt întotdeauna mai deștepți, arată mai bine și au mai mult noroc în viață.

Așteaptă tot timpul să fie ajutați și sfătuiți de alții și nu au

încredere în forțele proprii.

Acceptă fără comentarii părerea altora, chiar dacă ei cunosc mai bine situația și ar fi mai în măsură să-și exprime părerea.

Cei cu care intră în contact au impresia că „se-ndoaie după cum bate vântul”.

Aceste persoane evită să-și formeze o părere personală și, dacă o au, nu și-o exprimă, ci se bazează pe ale celor din jur.

Oamenii care au nevoie de un tratament cu cerato posedă capacitatea de a se adapta foarte ușor la condiții noi de viață. În scurt timp, ei preiau comportamentul și modul de a vorbi ale celor cu care intră în contact. Sunt întotdeauna la curent cu ultimele noutăți, fiind interesați în mod special de modă.

Uneori fac lucruri în dezacord total cu personalitatea și caracterul lor, numai pentru a nu fi în opoziție cu cei din jurul lor.

Chiar dacă, în cele din urmă, reușesc să se decidă pentru un lucru, după scurt timp sunt cuprinși de îndoieli și nu mai au siguranța că au luat hotărârea corectă.

Copii

Acești copii nu știu niciodată ce vor. Sunt nesiguri și dependenți de alții, în special de părinți, pentru că au nevoie de cineva care să-i ajute într-o situație dificilă. Imită foarte ușor comportamentul copiilor din jurul lor.

Efectele florii de cerato

Cerato redă acestor persoane încrederea în sine și curajul necesar pentru a asculta de vocea interioară care-i ajută să ia hotărârea corectă la momentul potrivit. De asemenea, vor înțelege faptul că toți oamenii greșesc și că cei din jur îi vor accepta și îi vor aprecia pentru calitățile lor, chiar dacă nu sunt perfecți.

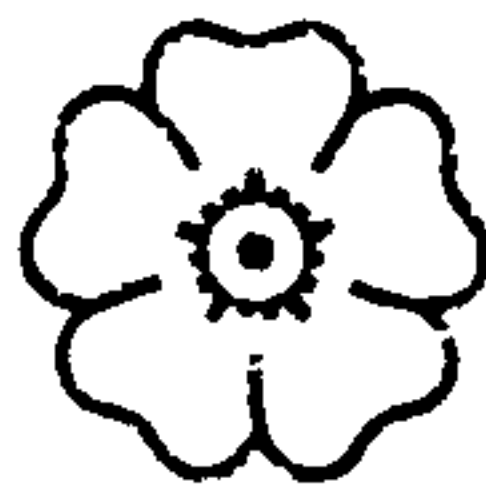
Alte măsuri de precauție

Antrenamentul mintal este un exercițiu foarte bun pentru ca acești oameni să învețe să acorde mai multă importanță vocii lor interioare. Imaginarea unor situații în care trebuie să ia o hotărâre rapidă ajută la formarea și dezvoltarea siguranței de sine.

„Orice om este supus greșelii” – acesta trebuie să constituie un

motto pentru persoanele respective.

Dacă atunci când se află într-o situație dificilă își amintesc această idee și reușesc să-și păstreze calmul necesar pentru a putea privi problema în mod obiectiv, treptat vor începe să se decidă pentru soluția cea mai bună cu mai multă siguranță și încredere în sine.



Nesiguranță datorată suprasolicitării

Ulmul este planta cea mai potrivită pentru persoanele care nu mai fac față treburilor zilnice și au senzația că nu mai sunt capabile să ducă nimic până la capăt.

Alte flori

Gentiană de toamnă: Starea sufletească se caracterizează prin pesimism și lipsă de curaj.

Carpen: Persoane care au senzația că nu mai sunt în stare să rezolve nici cea mai simplă problemă, chiar dacă, în trecut, au obținut dovada că se pot descurca.

Ulm (Ulmus procera)

Acest copac atinge înălțimea de 30 m și poate ajunge la vârsta de 500 de ani. Frunzele ulmului sunt neobișnuit de mici. Florile numeroase, în formă de ciorchine, se deschid în lunile februarie și martie.

Esența se obține prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Ulmul se caracterizează printr-o capacitate de rezistență deosebită, fiind foarte rar învins de boli sau calamități naturale. Această capacitate este calitatea de bază pe care doctorul Bach a remarcat-o la acest copac.

Caracteristici

În mod normal, aceste persoane își rezolvă cu ușurință toate treburile zilnice. Însă, uneori, se simt brusc suprasolicitați și nu mai reușesc să ducă nimic până la capăt. Deși trecătoare, această stare poate deveni aproape insuportabilă prin stresul și încărcătura nervoasă pe care le provoacă. Cei afectați se simt slăbiți, lipsiți de vlagă și nu mai au curajul să își asume în nici un fel răspunderea. Cei din jur nu știu cum să reacționeze, pentru că i-au considerat întotdeauna oameni de încredere dar, în situație de criză nu-și mai

țin cuvântul și nu se mai poate pune bază pe ei.

Sunt oameni conștiincioși, care își îndeplinesc toate îndatoririle și pun munca lor pe primul plan și faptul că nu se mai pot ridica la nivelul cu care sunt obișnuiți este foarte chinuitor pentru ei.

Suprasolicitarea și senzația că nu mai pot face față nici celui mai mic efort provoacă o stare de nesiguranță și lipsă de încredere de sine, având de multe ori ca urmare complexe de inferioritate și deprimare.

Dacă încearcă să rezolve o problemă, stau ore în șir în fața ei și nu se pot hotărî să treacă la treabă.

Copii

Acestor copii le este teamă că nu vor reuși să satisfacă așteptările celor din jur, în special ale părinților, deși posedă o capacitate intelectuală deosebită.

Le lipsește încrederea de sine și curajul. Nu sunt conștienți de valoarea și de capacitatea lor.

Efectele florii de ulm

Ulmul ajută ca persoanele cărora le lipsește încrederea să-și revină mai ușor din starea de epuizare fizică și psihică.

Încep să-și cunoască mai bine limitele și capacitatea de rezistență, ceea ce îi va face să reacționeze în timp util la semnalele de alarmă date de vocea lor interioară. În acest fel, vor fi capabili să se mențină la un nivel constant fără să fie stresați sau să aibă căderi nervoase.

Alte măsuri de precauție

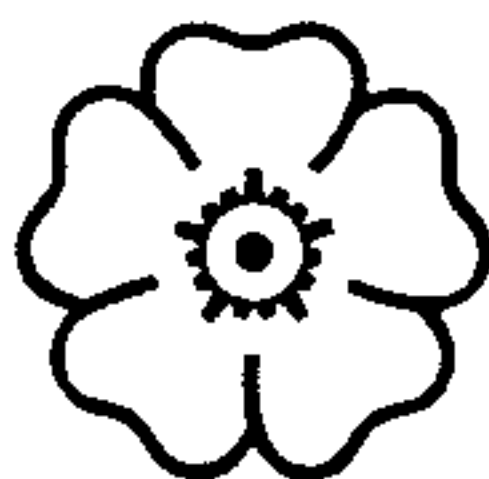
Aceste persoane trebuie să învețe să-și accepte propriile limite și să cunoască doza maximă de stres și încărcătură nervoasă pe care o pot suporta.

Dacă vocea lor interioară îi avertizează, trebuie să țină cont de ea. Acest lucru este mai important decât să-și ia drept model oameni care au un potențial energetic foarte mare.

Pentru a evita revenirea unei asemenea stări se recomandă stabilirea unui plan de muncă și, bineînțeles, urmarea acestuia.

Diferite exerciții de relaxare, de exemplu antrenamentul mintal,

pot ajuta de asemenea la recuperarea energiei consumate. Și plimbările în mijlocul naturii au un efect liniștitor și regenerativ asupra trupului și spiritului.



Nevoia de a vorbi mult

Iarba neagră este planta cea mai potrivită în cazul oamenilor care simt în permanență necesitatea de a fi în centrul atenției și care îi înnebunesc pe cei din jur cu flecăreala lor interminabilă.

Alte flori

Cicoare: Persoanele care au o grijă exagerată de cei cu care intră în contact, devenind supărător de insistente. Chiar dacă nu o spun deschis, așteaptă o răsplată sau un serviciu similar.

Iarbă neagră (Calluna vulgaris)

Iarba neagră se întâlnește în special pe terenuri sărăcicioase. Această plantă se dezvoltă pe suprafețe întinse de pământ, fiind uneori singura plantă care poate fi văzută în acea regiune, deoarece extrage toate substanțele hrănitoare. Planta subțire ajunge la o înălțime de 10-20 cm, florile ei albe sau roz apărând între lunile iulie și octombrie.

Esența se obține prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Iarba neagră posedă calitățile sufletești ale bunătății, capacității de a se transpune în situația altuia și dorinței de a-i ajuta pe cei din jur.

Caracteristici

Oamenii care necesită tratament cu această plantă posedă o ambiție enormă de a se impune. În cadrul societății, indiferent de situația în care se află sau de poziția pe care o ocupă, trebuie să fie în centrul atenției, chiar dacă riscă să se facă de râs.

Sunt foarte extroverși, intră repede în vorbă cu alți oameni, însă, din cauza limbușiei lor, sunt deseori evitați, cei din jur temându-se că nu vor apuca să scoată nici un cuvânt. Au nevoie de un public larg în fața căruia să se poată manifesta, să-și expună problemele personale și să-și laude faptele eroice. Aceste persoane

sunt foarte încăpățânate. În momentul în care au găsit o victimă care le acordă atenție și le ascultă cu interes, sunt necesare măsuri destul de dure pentru a le face să se retragă. De cele mai multe ori povestesc numai pentru a ieși în evidență. În general, nici nu contează cui povestesc un lucru, ci pur și simplu faptul că au găsit pe cineva care-i ascultă.

Această necesitate de a vorbi fără încetare devine aproape o boală. Ei povestesc lucruri intime, care nu interesează pe nimeni, în felul acesta nereușind decât să creeze o atmosferă penibilă pentru toți cei din jur. Sunt cumplit de egocentrice și încrezuți, iar punctul de vedere ale celorlalți nu îi interesează absolut deloc. Nici măcar nu lasă impresia că ar vrea să-i asculte pe interlocutorii lor, nu fac efortul să se arate interesați sau să-i lase din când în când și pe alții să ia cuvântul.

Uneori, această atitudine extrem de extrovertită se transformă în opusul ei. Persoanele respective devin foarte introvertite când sunt evitate ca urmare a comportamentului lor.

Copii

La copii, în general, este normală o oarecare doză de egoism. Însă, în acest caz special, copiii se amestecă fără nici un drept și pun la punct – chiar dacă n-au dreptate – pe cei cu care vorbesc sau care se bucură de o atenție mai mare decât ei înșiși. Nu pot înțelege că nu vor fi acceptați de cei din jur ca parteneri de discuție și ca prieteni decât dacă învață să-i asculte și pe ceilalți, nu numai să-și impună punctul lor de vedere.

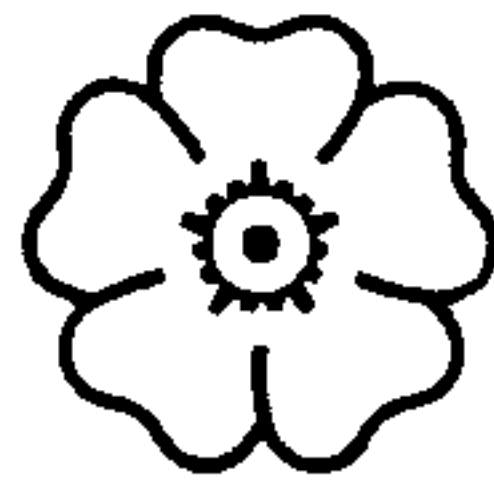
Efectele ierbii negre

Iarba neagră ajută persoanele care vor să capteze atenția să-i privească pe cei din jur cu mai multă înțelegere. Cu timpul, vor observa că sunt acceptați și priviți cu simpatie, chiar dacă nu-și dau importanță. Dacă vor învăța să asculte și punctul de vedere al celorlalți, vor fi acceptați cu plăcere de cei cu care intră în contact.

Alte măsuri de precauție

Aceste persoane trebuie să accepte faptul că în jurul lor există și alți oameni cărora merită să li se acorde la fel de multă atenție.

De aceea trebuie să se obișnuiască să asculte și părerea altora, oferindu-le posibilitatea de a participa la discuție. Un exercițiu bun, prin care acești oameni își pot depăși într-o oarecare măsură egoismul, învățând să acorde și altora atenția pe care o merită, este următorul: dimineata, când se trezesc, să repete de câteva ori „În fiecare zi voi face o faptă bună pentru ceilalți, fără nici un interes personal”.



Nostalgie

Caprifoiul este planta cea mai potrivită pentru persoanele care nu se pot desprinde de unele întâmplări pe care le-au trăit, tânjesc după trecut și trăiesc numai din amintiri.

Alte flori

Viță albă: Viața reală nu-i mai satisface din nici un punct de vedere și de aceea se închid tot mai mult în lumea lor imaginară.

Caprifoi (Lonicera caprifolium)

Această plantă cățărătoare are o rădăcină foarte puternică și un miros plăcut. Poate fi întâlnită mai ales la marginea pădurilor. Florile roșii în exterior și alb-gălbui în interior se deschid între lunile iunie și august.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în această plantă calități sufletești potrivite pentru cei care nu se pot desprinde de trecut, retrăind permanent clipele care le-au adus bucurii. Prezentul este pentru ei plictisitor și lipsit de sens, pentru că sunt convinși că nu vor mai putea fi niciodată atât de fericiți ca odinioară.

Caracteristici

Persoanele care au nevoie de caprifoi trăiesc numai din amintirea vremurilor de altădată, când viața lor era frumoasă și lipsită de griji. Le este imposibil să se adapteze la noile condiții de viață, pentru că prezentul nu prezintă pentru ei nici un fel de interes.

În general, această stare este provocată de un eveniment tragic, pe care nu-l pot depăși, de exemplu pierderea unui prieten de încredere, despărțirea de omul iubit, ratarea unei ocazii unice etc.

Această plantă se recomandă în special celor care suferă de dor de țară, dragoste neîmplinită sau celor îndoliați.

Persoanele respective trăiesc numai în trecut, în fața ochilor li se derulează permanent momentele frumoase pe care le regretă. Clipele fericite din viață sunt întipărite atât de clar în mintea lor, încât își pot aminti cu o exactitate uimitoare toate amănuntele legate de acestea (obiecte, persoane, date etc.)

Nu vorbesc decât despre evenimente din trecut. Au senzația că înainte totul era mai bine, că oamenii erau mai prietenoși și viața mai puțin complicată.

Persoanele care suferă de această stare nu au poftă de mâncare și nu se pot concentra asupra nici unui lucru. Cei care încearcă să intre în vorbă cu ei au senzația că sunt tot timpul cu mintea în altă parte. Dorm mult și au tendința să-și "înfrumusețeze" viața prin intermediul alcoolului sau drogurilor.

Copii

Acești copii se adaptează foarte greu, suferind când intervine o schimbare bruscă în viața lor. Când sunt plecați de acasă, fie și pentru o perioadă scurtă de timp (tabără, excursie) le este dor de rudele și prietenii lor și abia așteaptă să se întoarcă.

Efectele caprifoiului

Cu ajutorul acestei plante, persoanele inadaptabile vor înțelege că nu pot trăi numai din amintiri. Chiar dacă au trecut printr-un moment dificil, acest lucru nu înseamnă că viața lor s-a terminat și că nu se vor mai putea bucura niciodată de nimic. Vor avea curajul s-o ia de la capăt, iar amintirile frumoase pe care le au vor constitui impulsul necesar pentru a putea face primul pas pe un drum nou.

Alte măsuri de precauție

Aceste persoane nu trebuie să-și consume toată energia prin reconstituirea unor evenimente trecute, ci trebuie să-și găsească o nouă ocupație, care să le trezească interesul, de exemplu un animal pe care să-l îngrijească sau practicarea unui sport care solicită multă concentrare. Pe lângă terapia cu florile Bach, aceste preocupări pot constitui un ajutor real pentru reintegrarea în viața de zi cu zi. Și antrenamentul mintal în care își imaginează situații noi au un efect pozitiv, pentru că formează un mod de gândire optimist.

Panică

Iarba osului este planta cea mai potrivită pentru persoanele care suferă de stări extreme de spaimă.

Alte flori

Plop tremurător: Frica de lucruri abstracte, de exemplu întuneric, fantome, moarte.

Bălușcă: Spaimă în urma unei întâmplări traumatice.

Crețișoară: Frica de lucruri concrete ca spații închise, clădiri înalte, mulțimi de oameni.

Iarba osului

(Helianthemum nummularium)

Planta, care atinge 10 cm, este întâlnită în special în regiunile de deal. Florile ei galbene pot fi văzute între lunile mai și august. Esența este extrasă prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Deoarece florile galbene ale ierbii osului se diferențiază clar de mediul înconjurător prin intensitatea culorii, doctorul Bach a recunoscut în ele un semn de alarmă al sufletului omenesc. Această plantă insuflă curaj și restabilește echilibrul interior, fiind una dintre cele mai importante flori Bach pentru cazuri de urgență.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu această plantă sunt chinuite de o frică acută. Au trecut prin întâmplări tragice (accidente, catastrofe naturale, boli grave etc.) care le-au marcat foarte tare, dezechilibrându-i din punct de vedere emoțional. Oricine intră în panică într-o astfel de situație, dar cei care au un psihic mai labil depășesc mult mai greu acest moment.

Iarba osului poate fi folosită și în cazul oamenilor irascibili și sperioși din fire, care intră în panică fără un motiv întemeiat. În

situații grave și în cazuri de urgență ei nu mai văd și nu mai aud nimic, se simt ca paralizați; ar vrea să fugă, dar nu pot face nici un pas. Sunt palizi la față, pe frunte le apare sudoare rece. Le tremură genunchii de spaimă, iar inima le bate să le spargă pieptul.

Persoanele cărora li se recomandă tratamentul cu iarba osului au, în general, un psihic foarte labil. În anumite situații se blochează, nu mai pot gândi logic și nu mai sunt capabili să reacționeze.

După accidente sau alte întâmplări traumatice, au de multe ori coșmaruri, din care se trezesc înspăimântați și le trebuie mult timp până când reușesc să se liniștească.

Aceste persoane sunt extrem de nervoase, nu rezistă la stres și clachează de multe ori în situații dificile.

Panica acută se întâlnește frecvent la oamenii care au consumat tranchilizante vreme îndelungată.

Copii

Copiii se trezesc noaptea din cauza coșmarurilor, plâng și nu mai pot fi liniștiți decât foarte greu. În situații mai dificile intră imediat în panică, încep să țipe sau se ascund speriați într-un colț. Sunt copii isterici, irascibili, cu nervii foarte slabi.

Efectele florii de iarba osului

Mai ales în cazuri de urgență, iarba osului este deosebit de eficientă, ajutând pacienții să-și mențină echilibrul interior.

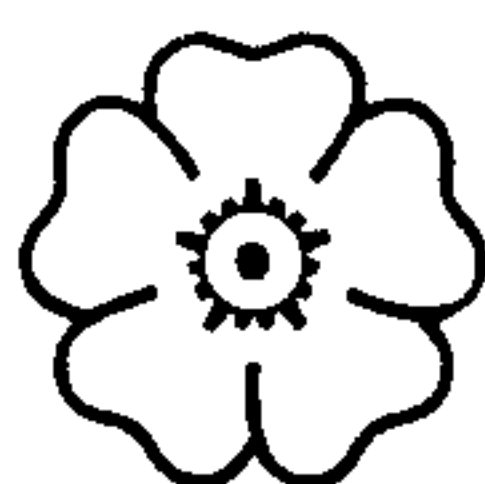
Folosită într-un tratament de lungă durată, această plantă este foarte folositoare în cazul persoanelor nervoase și sperioase din fire, care au deseori reacții nejustificate de panică. Acești oameni vor avea mai multă încredere în ei înșiși și vor înfrunta cu mai mult curaj situațiile stresante.

Alte măsuri de precauție

Exercițiile de relaxare și antrenamentul mintal pot duce la o îmbunătățire vizibilă a stării pacientului, prin reducerea încordării și a nervozității acestuia.

Ele sunt de asemenea folositoare pentru ca cei sperioși să poată depăși mai ușor momentele dificile. Dacă acești oameni au

crize de isterie și stări de spaimă, nu numai în urma unei întâmplări care i-au marcat foarte tare, ci și în viața de zi cu zi, trebuie neapărat să consulte un terapeut cu experiență. Sub nici o formă nu trebuie să înceapă să ia tranchilizante.



Pesimism

Gentiana de toamnă este planta cea mai potrivită în cazul persoanelor care dau dovadă de pesimism.

Alte flori

Orz: Stare de descurajare și disperare, în urma căderilor și loviturilor suferite pe parcursul vieții.

Bălușcă: Disperare în urma unui accident sau a unei întâmplări zguduitoare.

Castan comestibil: Descurajare totală, într-o situație aparent fără ieșire.

Gentiană de toamnă (Gentiana amarella)

Această floare cu înălțimea de 20 cm își înfige adânc rădăcinile în pământul sărăcăcios, pe care îl preferă. Florile albastre sau purpurii pot fi văzute în lunile august și septembrie.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

De gentiana de toamnă sunt legate multe credințe și superstiții populare. Acestea nu sunt numai de natură religioasă, ci se referă și la principiile și sensul vieții, la poziția omului în cadrul unei armonii superioare, transcendente. Această floare simbolizează credința și tăria interioară.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu această plantă și-au pierdut credința în ei înșiși. Se caracterizează printr-un pesimism nejustificat, gândurile negre nu le dau pace și se descurajează extrem de ușor. Chiar dacă este de la sine înțeles că se vor însănătoși după o boală sau că au șanse reale să progreseze pe plan profesional, la cel mai mic semn de recidivă sunt cuprinși de nesiguranță și încep să se îndoiască de posibilitatea unui final fericit.

Aceste persoane sunt chinuite permanent de gândul că nu reușesc să facă nici un lucru așa cum trebuie, au senzația că nici măcar nu sunt capabile să-l ducă la bun sfârșit. Dacă nu le reușește ceva, își închipuie toate motivele posibile care ar putea justifica acest incident, însă nu se gândesc niciodată să-și îmbunătățească propria performanță. După un eveniment dureros, de exemplu despărțirea de o persoană dragă sau pierderea locului de muncă, urmează, în general, o fază depresivă de lungă durată. Oameni de acest tip își pierd orice speranță, refuzând să creadă că vor mai avea vreodată noroc. Își imaginează în permanență că oamenii cu care intră în contact așteaptă din partea lor să realizeze mai mult decât sunt capabili.

În toate problemele vieții ei au o atitudine sceptică, închipuindu-și întotdeauna ce este mai rău. În acest fel doresc să evite o eventuală dezamăgire.

Copii

Resemnarea și pesimismul sunt tovarăși buni ai acestor copii. Întotdeauna văd numai partea negativă a lucrurilor, fiind pregătiți să li se întâmple ceva rău. Renunță foarte ușor la activități de genul înotului sau mersului pe bicicletă dacă nu remarcă un progres rapid încă de la început.

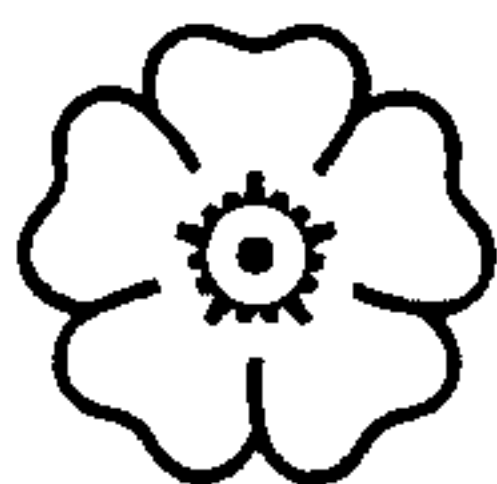
Efectele gențianeii de toamnă

Această plantă redă curajul și încrederea în propriile puteri. Persoanele pesimiste vor avea o atitudine complet schimbată în fața problemelor și conflictelor cu care sunt confruntate. În loc să lase capul în jos și să se autoconvingă permanent că oricum nu vor reuși să rezolve nimic, se vor apuca de treabă, convinși de capacitatea lor, iar cei din jur vor reacționa în mod pozitiv, mulțumiți de această schimbare în bine.

Alte măsuri de precauție

Învățarea și aplicarea corectă a tehnicii antrenamentului mintal poate ajuta foarte mult în această situație, căci repetarea unor propoziții care exprimă un punct de vedere optimist și imaginarea unor situații care reflectă un mod de viață pozitiv pot avea o con-

tribuție foarte importantă în schimbarea mentalității acestor persoane. „Nimeni nu este perfect”. Această propoziție trebuie să exprime noua concepție de viață a celor pesimiști. Trebuie să înțeleagă și să accepte că oricine câștigă și pierde de nenumărate ori. Dar de un lucru pot fi siguri: oricât de important ar fi rolul întâmplării, printr-o atitudine pozitivă și hotărâtă, o situație aparent lipsită de speranță poate fi întoarsă în favoarea ta.



Resemnare

Măceșul este floarea Bach cea mai potrivită în cazul persoanelor care s-au resemnat în viață, lăsându-se în voia destinului fără a mai încerca să lupte.

Alte flori

Orz: Persoana respectivă nu mai are nici o speranță, din cauza loviturilor primite pe parcursul vieții.

Muștar sălbatic: Depresii nervoase care se repetă la anumite intervale regulate sau apar brusc, fără nici un motiv logic.

Castan comestibil: Chinurile sufletești sunt de neînchipuit. Persoanele respective nu mai găsesc nici o soluție pentru situația disperată în care se găsesc.

Măceș (Rosa canina)

Această plantă, considerată una dintre cele mai valoroase specii de trandafiri, atinge o înălțime de până la 3 m. Este robustă, cu tulpina puternică și crește mai ales la marginea pădurilor. Florile ei albe sau roz pot fi văzute între lunile iunie și august.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în această plantă calitățile sufletești ale motivării pozitive, devotamentului și sacrificiului de sine. Acestea sunt în legătură strânsă cu bucuria de a trăi și frumusețea vieții în general.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu această plantă s-au lăsat cu totul în voia destinului, s-au resemnat în fața vieții care le-a produs atâtea suferințe încât și-au pierdut orice motivație pentru a se bucura de viață. Nu mai au forța să lupte și își acceptă soarta fără să încerce să mai schimbe ceva. Starea lor sufletească se reflectă și în felul în care arată, fiind foarte marcați de senti-

mente și de lumea lor interioară. Sunt în permanență obosiți, par îmbătrâniți înainte de vreme, de parcă și-ar fi trăit deja viața, și nu mai au forța sau curajul să o ia de la capăt. Vocea lor este scăzută, iar ochii sunt total lipsiți de expresie.

Aceste persoane nu mai au nici o inițiativă, nu protestează niciodată, chiar dacă în sinea lor sunt nemulțumite de modul cu care sunt tratați de cei din jur sau de monotonia vieții profesionale.

Oamenii cu care intră în contact îi considera plictisitori și nu le acordă prea multă atenție, pentru că nu se implică niciodată prea mult într-o discuție, stau tot timpul retrași și zâmbesc silit, fără nici un chef. Din moment ce s-au predat în fața vieții, prea dure pentru ei, nu mai au nici un motiv de bucurie și totul le este indiferent.

Activitățile sportive sunt refuzate din principiu, căci ei nu văd de ce ar depune vreun efort. Oamenii din această categorie urmează indicațiile și instrucțiunile pe care le primesc fără nici un comentariu, chiar dacă, în sinea lor, nu sunt de acord cu ele.

Copii

Acești copii nu au chef de nimic, sunt tot timpul obosiți și lipsiți de energie, râd foarte rar, sunt izolați. Nu reacționează dacă li se ia un obiect care le aparține, chiar dacă este vorba de un lucru drag. Noțiuni ca: bucuria de a trăi, curaj și curiozitate le sunt complet străine.

Efectele măceșului

Măceșul ajută ca în acești oameni să se trezească dorința de viață, astfel încât să poată găsi noi impulsuri pozitive și noi interese. Încet, dar sigur, vor dărâma zidul care s-a format în timp între ei și lumea exterioară și vor porni din nou în viață, motivați și cu încredere în propriile forțe. Noua energie și bucuria de a trăi le vor înviora sufletul, spiritul și trupul. Ei vor arăta întineriți și vor fi priviți cu mai multă simpatie de cei din jur.

Alte măsuri de precauție

Înainte de toate, persoanele resemnate trebuie să devină conștiente de starea în care se află. Până când nu vor avea o motivație și dorința a schimba ceva, vor continua să trăiască undeva la

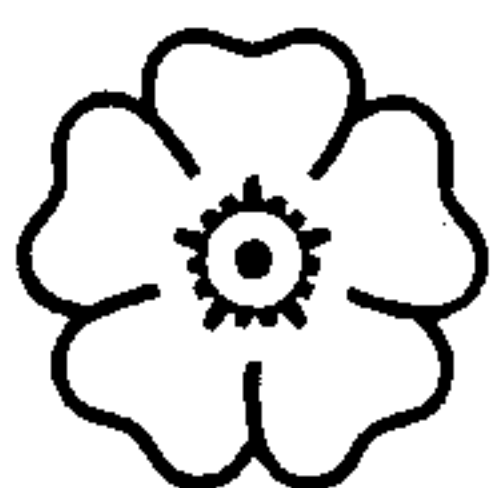
marginea vieții, între lumea reală și cea construită în imaginația lor.

Orice activitate poate ajuta pentru a găsi o cale care să-i scoată din această stare.

Sporturile care necesită și participarea activă a spiritului, prin spontaneitate, flexibilitate și reacții rapide pot reprezenta primul pas în atingerea acestui scop.

Un hobby care dezvoltă simțurile artistice, de exemplu muzica sau pictura, poate contribui de asemenea la trezirea interesului pentru părțile frumoase ale vieții.

Și antrenamentul mintal, în care își imaginează situații cu un efect pozitiv asupra spiritului regenerează lumea interioară și schimbă modul de gândire într-unul pozitiv.



Spaimă față de lucrurile concrete

Crețișoara este floarea Bach cea mai potrivită în cazul oamenilor care suferă de o spaimă concretă, conștientă, față de lucrurile și fenomenele vieții de zi cu zi.

Alte flori

Plop tremurător: Spaimă față de lucrurile care nu pot fi concretizate (întuneric, spirite, fenomene oculte etc.)

Iarba osului: panică, frică acută în anumite situații.

Crețișoară (*Mimulus guttatus*)

Floarea care poate atinge înălțimea de 40 cm se întâlnește mai ales în locuri umede, de exemplu pe malul râurilor și al pâraurilor. Crețișoara înflorește din iunie până în august.

Esența este obținută prin metoda soarelui.

Sufletul plantei

După părerea doctorului Bach, crețișoara întruchipează forța, capacitatea de a se opune lucrurilor care produc spaimă, de a demonstra curaj și încredere de sine. Aceste calități sunt exprimate prin condițiile dificile de viață ale plantei adaptate să reziste în vecinătatea apelor curgătoare repezi.

Caracteristici

Această plantă se recomandă oamenilor cărora le este teamă de lucruri sau situații concrete: spații închise, mușimi de oameni, clădiri înalte, animale, boli, moarte, întuneric etc.

Oamenii care suferă de aceste stări nu au curajul să vorbească deschis despre problemele lor.

Ei pot fi recunoscuți ușor datorită înfățișării lor: au o conformație delicată, o piele fină, fața palidă, sunt foarte timizi și reținuți. Se înroșesc ușor, sunt tot timpul surescitați și vorbesc încet. Sunt

foarte sensibili și au o capacitate deosebită de a percepe fenomenele din jurul lor. Nu suportă lumina puternică, zgomotul sau apa foarte rece.

Oamenii care au nevoie de crețișoară nu suportă să lucreze sub presiune. Constrânși să se descurce în situații care lor li se par fără ieșire, se îmbolnăvesc de multe ori sau cedează nervos.

Supuși unor stări aproape permanente de frică, nervii lor sunt încordați la maximum. Sunt îngroziți de situații noi, necunoscute, deși la sfârșit realizează că acestea nu erau nici pe departe atât de grave cum și-au imaginat.

Copii

Acești copii sunt sperioși din fire. Când sunt mici, spaima lor se manifestă prin țipete, chiar urlete – ceea ce mai târziu se va transforma în timiditate și incapacitate de a exprima deschis sentimentele.

Dacă sunt confrunțați cu o situație nouă sau cu ceva necunoscut, au nevoie de mult timp până când reușesc să-și depășească starea de timiditate. Se înroșesc ușor și sunt foarte reținuți.

Efectele crețișoarei

Crețișoara redă forța interioară și curajul necesar pentru a înfrunta și depăși starea de frică.

Persoana afectată câștigă încrederea de sine, fiind capabilă să-și valorifice pozitiv sensibilitatea, să intre în vorbă cu oamenii străini, să se descurce cu ușurință în situații noi, neprevăzute, care cu puțin timp în urmă ar fi speriat-o și inhibat-o.

Alte măsuri de precauție

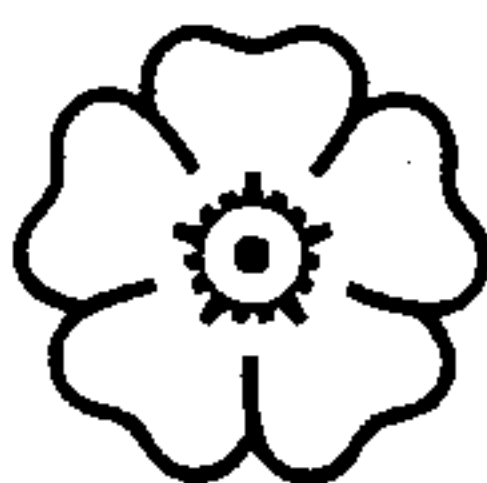
Oamenii care au nevoie de crețișoară trebuie să învețe să se obișnuiască treptat cu lucrurile sau fenomenele care le produc stări de frică. Trebuie să încerce să le înțeleagă, pentru a afla cauza spaimelor lor.

În această situație, se recomandă activități sportive de orice fel, care trebuie să fie însoțite neapărat de exerciții de relaxare, pentru a contrabalansa stresul de zi cu zi.

Dacă stările de spaimă se agravează, devenind o suferință per-

manentă, trebuie consultat un terapeut cu experiență.

Persoanele respective nu trebuie în nici un caz să-și ascundă starea de frică și nici să evite să vorbească deschis despre ceea ce simt, deoarece tăcând, spaimele se vor înmulți, începând să le domine viața sufletească.



Stări de șoc

Bălușca este planta cea mai potrivită pentru persoanele care nu reușesc să-și revină dintr-un șoc de pe urma unei întâmplări dureroase.

Alte flori

Ilice: Frica se manifestă tot mai puternic, transformându-se în panică.

Crețișoară: Starea permanentă de frică în urma unui eveniment traumatic nu poate fi depășită.

Caprifoi: Un moment cumplit nu poate fi depășit, persoana respectivă trăiește numai în trecut.

Bălușcă (*Ornithogalum umbellatum*)

Această plantă, cu înălțimea de 30-50 cm, are florile cu șase petale, în formă de stea. Bălușca se dezvoltă mai ales pe câmpuri și în păduri. Florile ei, albe în interior și verzi cu dungi albe în exterior, apar între lunile martie și iunie.

Esența obținută prin metoda fierberii.

Sufletul plantei

Doctorul Bach a recunoscut în florile fine, subțiri, care se dezvoltă în fiecare an din bulbii lor, potențialul sufletesc al unui nou început și al reorganizării.

Caracteristici

Persoanele care necesită un tratament cu această plantă suferă de pe urma unui eveniment care i-a marcat adânc și pe care nu l-au putut depăși. Șocul poate fi de natură fizică sau psihică.

Nu prezintă importanță faptul că evenimentul a avut loc cu mult timp în urmă. Motivele acestei stări de șoc pot fi foarte diferite: moartea cuiva iubit, despărțirea de o persoană apropiată, acci-

dente, o boală neașteptată etc.

Uneori, factorii care au declanșat starea de șoc trebuie căutați într-un timp foarte îndepărtat, deoarece persoanele din această categorie nu au reușit să depășească un moment de cumpănă care i-a marcat puternic. Urmările sunt grave: viața li se pare lipsită de sens și nu mai au nici un ideal pentru care merită să lupte. După un eveniment care le-a produs o stare de șoc, urmările sunt de lungă durată: ei adorm greu și au coșmaruri, au stări de spaimă nejustificate, depresii nervoase și dureri de stomac.

Copii

Copiii sunt posomorâți și triști, nu au poftă de mâncare și dorm foarte prost.

Sunt cumiți, retrași și pierd timpul privind în gol, fără să se apuce de nimic. Această stare apare în urma unei întâmplări șocante și nu este întotdeauna observată la timp de părinți fiindcă, pentru ei evenimentul respectiv nu a fost atât de grav.

Efectele florii de bălușcă

Bălușca ajută persoanele afectate să poată depăși mai ușor starea de șoc. Floarea le redă forța și tăria sufletească de care au nevoie pentru a putea să o ia de la capăt.

Alte măsuri de precauție

Diferite exerciții de relaxare pot ajuta foarte mult în acest caz. Astfel, persoanele care au răms profund marcate în urma stărilor de șoc învață să-și păstreze calmul chiar și în situații dificile, reușind în acest fel să-și controleze mai ușor reacțiile.

ANEXĂ

Utilizarea practică a florilor Bach

Înainte de obținerea esenței potrivite, cel care aplică terapia Bach trebuie să aibă un dialog detaliat cu pacientul, pentru a putea stabili diagnosticul corect. Procesul complex al vindecării necesită mai mult decât simpla observare și analiza simptomelor bolii. Doctorul are nevoie de o experiență îndelungată și de capacitatea de a se pune în pielea pacientului pentru a putea înțelege modul în care el își apreciază starea, șansele de vindecare și trăsăturile de caracter care ar fi putut provoca boala. Ce lucruri sau fenomene îi produc teamă? Este indecis și nesigur de sine? Se supără imediat, fără un motiv? Nu are opinii clare? Regretă întâmplări din trecut?

Asemenea întrebări ajută foarte mult pentru a stabili care medicament este cel mai potrivit în cazul respectiv. Terapia cu florile Bach se bazează pe un principiu foarte simplu: doctorul Bach pornește de la ideea că toate bolile își au originea în indispoziții sufletești și în trăsăturile negative ale pacientului.

Medicamentul trebuie ales în așa fel încât să compenseze aceste mici defecte, restabilind astfel echilibrul interior al bolnavului. Acest lucru este destul de dificil de realizat și presupune intuiție și experiență îndelungată. În cazul doctorului Bach, aceste calități erau înnăscute și de aceea i-a fost ușor să aprecieze corect personalitatea pacienților săi. Dar și fără a poseda această aptitudine deosebită, un doctor de valoare își poate forma ușor capacitatea de a înțelege caracterul bolnavilor săi.

Intenția doctorului Bach era de fapt conceperea unei metode de vindecare eficace și accesibilă tuturor. Condiția de bază este munca intensivă, antrenarea spiritului de observație și al intuiției și capacitatea de a-și păstra o atitudine plină de respect și înțelegere față de starea pacientului.

Autodiagnoza

Ținând cont de faptul că florile Bach nu au efecte secundare, se recomandă ca doctorii la început să încerce pe ei înșiși mai multe esențe și să observe în ce măsură acestea au un efect pozitiv asupra stării lor personale. În acest fel, vor învăța să se cunoască mai bine pe ei înșiși și să simtă când au loc schimbări importante. Cunoașterea de sine este primul pas într-un tratament eficace cu florile Bach. Oamenii își pot aprecia în mod obiectiv calitățile și defectele, acest lucru ajutându-i să împiedice stabilirea unui diagnostic greșit. Se recomandă ca doctorii care intenționează să folosească tratamentul cu florile Bach în procesul de vindecare al pacienților să testeze timp de un an de zile esențele pe ei înșiși.

Această perioadă de încercare poate varia de la o persoană la alta, în funcție de capacitatea fiecăruia de a-și dezvolta aptitudinile personale. Nu trebuie să-și facă nici o grijă dacă n-au folosit floarea potrivită, aceste plante neprovocând efecte secundare dăunătoare organismului. Pentru stări extreme ca spaima nejustificată, descurajare sau mâhnire adâncă se poate stabili ușor amestecul potrivit de plantă. Însă dacă persoanele respective doresc să-și îndrepte unele defecte sau să-și recâștige armonia sufletească, autocritica și autoaprecierea sunt absolut necesare. Recunoașterea propriilor greșeli și slăbiciuni este primul pas în procesul cunoașterii de sine și, totodată, cel mai dificil. Sunt egoist, sperios, nesigur, tiranic, visător sau invidios? La asemenea întrebări trebuie să se răspundă cu multă sinceritate, pentru a putea fi stabilită terapia Bach cea mai eficace în situația respectivă. Aceste persoane trebuie să aibă curajul să vorbească sincer cu prietenii și rudele în care au încredere și să țină cont de sfaturile acestora. Mai ales la începutul unei autoterapii este importantă părerea sinceră a celor din jur.

Diagnoza străină

În situații grave, când apar reacții de șoc, se recomandă administrarea picăturilor pentru situații neprevăzute. Amestecul obținut din florile Bach ajută foarte mult și înaintea unor evenimente care produc stări de frică sau emoții puternice, de exemplu un examen sau o operație.

Situații de criză

Evenimente ca moartea unei persoane îndrăgite, o despărțire dureroasă sau pierderea locului de muncă pot provoca o criză în viața unui om. În asemenea cazuri, nu mai este necesar ca doctorii să-și formeze o imagine cât mai precisă despre caracterul pacienților pentru a putea stabili amestecul corect din florile Bach. În general, florile Bach pot fi împărțite în șapte grupe, în funcție de însușirile sufletești pe care le reprezintă. Acest lucru simplifică foarte mult alegerea florii potrivite. Caracterul și modul de a se comporta și de a se exprima ale fiecărui om sunt foarte complexe, ceea ce îngreunează foarte mult stabilirea diagnosticului corect, care trebuie să țină cont de foarte mulți factori.

Care sunt factorii de bază în stabilirea diagnosticului?

La stabilirea diagnosticului, doctorul trebuie să se concentreze asupra pacientului pentru a surprinde particularitățile caracterului acestuia. La început este dificil să se pună în locul altuia și de aceea trebuie să încerce să interpreteze corect tot ce i se spune și să fie capabil să citească printre rânduri, pentru a aprecia starea fizică și psihică a celui examinat.

Pacientului trebuie să i se ofere condiții optime pentru a-și putea deschide sufletul în fața terapeutului. El trebuie să fie convins de faptul că i se acordă atenția cuvenită și că problemele lui sunt luate în serios. Și mediul înconjurător este important pentru a crea o atmosferă plăcută, necesară unei asemenea discuții. Doctorul trebuie să aibă multă răbdare și să-i acorde pacientului posibilitatea de a spune absolut tot, fără a fi întrerupt, pentru a nu uita nici un amănunt. Unii oameni au mari dificultăți în a-și exprima sentimentele. În această situație, terapeutul trebuie să-i ajute, punându-le întrebări la care se răspunde numai prin „da” sau „nu”. Intuiția și spiritul de observație sunt foarte importante pentru ca doctorul să înțeleagă semnele ascunse care relevă uneori trăsături semnificative ale caracterului pacientului.

Persoana examinată este cu adevărat speriată și nesigură sau se comportă așa din cauza situației în care se găsește și a discuției neplăcute? Este întotdeauna zămbitor și vesel sau încearcă

numai să-și ascundă emoția și timiditatea?

Pentru un doctor este esențial să înțeleagă ce îl frământă cu adevărat pe pacient, să sesizeze probleme care de multe ori sunt ascunse în mod inconștient. Pentru aceasta, este necesar ca terapeutul să câștige încrederea pacientului, să-l trateze cu sinceritate și înțelegere și să creeze o atmosferă plăcută și deschisă.

Redactor: Letiția Lazăr
Tehnoredactor: Mihai Stanciu
Tiparul executat la

Tipar: 

TIPOGRAFIA FED - Calea Rahovei 147,
sector 5 - București; Tel.: 3359318; Fax: 3373377

*Ați simțit vreodată că sunteți total epui-
zați fizic și psihic? Vi s-a reproșat vre-
odată că vorbiți prea mult sau că sunteți
prea preocupat de alții?*

*Pentru aceste trăsături de caracter, care
vă deranjează și pe dumneavoastră și pe
cei din jur, dar și pentru multe altele există
câte un remediu.*

*Nu mai este nevoie să dați atâția bani
pentru doctori și pe medicamente, fiindcă
vindecarea este la îndemâna oricui, în
natură.*

*Bazat pe sistemul terapeutic al ho-
meopatiei, acest mod de tratare a dat
rezultate spectaculoase la mii de pacienți.
Pentru prima dată în România, un manual
de terapie naturistă, scris într-o manieră
accesibilă oricărui cititor.*



Dr. Iorgu Lascăr

Ați simțit vreodată că sunteți total epuizați fizic și psihic? Vi s-a reproșat vreodată că vorbiți prea mult sau că sunteți prea preocupat de alții?

Pentru aceste trăsături de caracter, care vă deranjează și pe dumneavoastră și pe cei din jur, dar și pentru multe altele există câte un remediu.

Nu mai este nevoie să dați atâția bani pentru doctori și pe medicamente, fiindcă vindecarea este la îndemâna oricui, în natură.

Bazat pe sistemul terapeutic al homeopatiei, acest mod de tratare a dat rezultate spectaculoase la mii de pacienți. Pentru prima dată în România, un manual de terapie naturistă, scris într-o manieră accesibilă oricărui cititor.

10.000

Terapie florală

**Înfrumusețați-vă caracterul
cu ajutorul plantelor**

**ANIMA
MUNDI**